北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的家常下饭菜300例

Yikan Jiuhui De
Jiachang Xiafancai
300 li

家庭实用版
JIATING SHIYONGBAN



最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹/主编

中国画报出版社

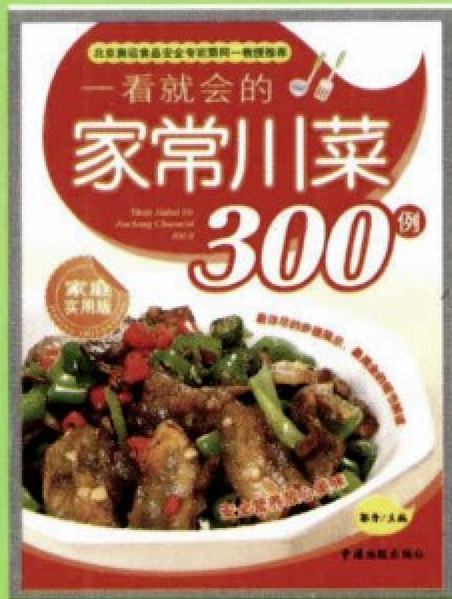
VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

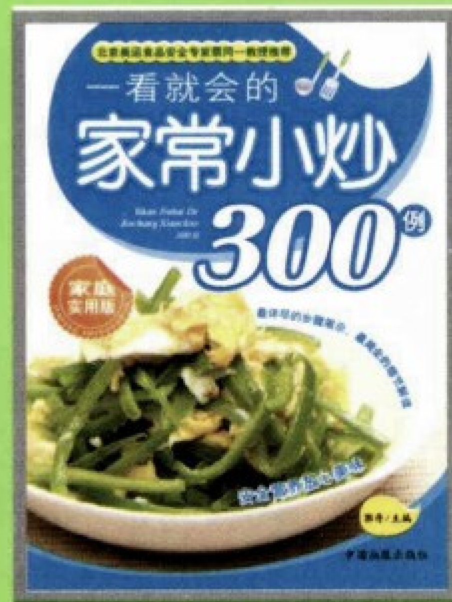
一看就会的......



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元



定价：15.80元

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

ISBN 978-7-80220-396-9

9 787802 203969 >

定价：15.80元

一看就会的家常下饭菜300例

Yikan Jiuhui De Jiachang Xiafancai 300 li

郭丹/主编

中国画报出版社

PDG

图书在版编目（CIP）数据

一看就会的家常下饭菜300例／郭丹主编.—北京：中国画报出版社，2009.1

ISBN 978-7-80220-396-9

Ⅰ.一… Ⅱ.郭… Ⅲ.菜谱 Ⅳ.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第202731号

一看就会的家常下饭菜300例

出 版 人：田　辉

主　　编：郭　丹

出版发行：中国画报出版社

（中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100044）

责任编辑：齐丽华

电　　话：88417359（总编室兼传真）88417482（发行部）88417417（发行部传真）

网　　址：http://www.zghbcbs.com

印　　刷：北京市京津彩印有限公司

开　　本：170mm×230mm　1/16

印　　张：6.75

版　　次：2009年2月第1版

印　　次：2009年2月第1次印刷

书　　号：ISBN 978-7-80220-396-9

定　　价：15.80元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！



烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

提示 不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

判断油温



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸，滑炒肉末等。



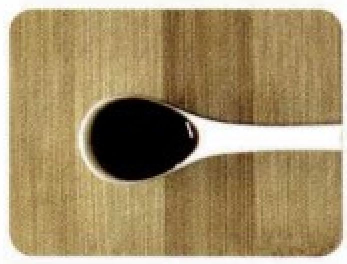
五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炝、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



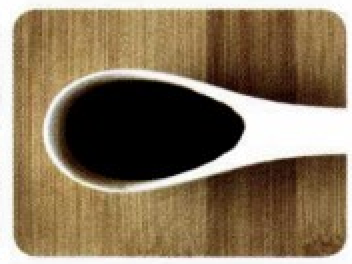
七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙＝5毫升



1汤匙＝15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖少许：拇指和食指夹的量；



胡椒粉少许：2~3次抖胡椒罐的量。



56 蒜爆肉/姜丝炒肉/椒麻肉丁
57 梅菜扣肉/咸鱼烧肉/豆豉炒肥肠
58 脆皮肥肠/肥肠豆花/干煸肥肠
59 剁椒肚片/红油三丝/泡椒肚尖
60 尖椒爆肚条/夫妻肺片/火爆腰花
61 小黄瓜炒猪肝/糖醋排骨/橘香排骨
62 豆瓣酱排骨/苦瓜炖排骨/瘦肉冬瓜煲猪蹄
63 西红柿炖猪骨/辣烧猪蹄/酸辣臊子蹄筋
64 炸里脊排/巴掌耳片/红烧肉皮
65 猪血炒酸菜/野菌红烧肉/豉椒香肠

牛肉

66 芹菜牛肉丝/麻辣牛肉干/串烧牛肉
67 红烧牛肉/麻辣牛肉/竹筒牛肉
68 瓦块牛肉/肉片蒜薹/炒牛肚丝
69 香菜牛肚丝/韭菜花炒牛肚/麻辣牛筋
70 酸辣牛肉/尖椒牛肉/干煸牛肉丝

其他肉类

71 葱爆羊肉/香辣酱羊肉/子姜炒羊肉
72 香辣驴肉/脆皮驴肉/二姐兔丁
73 怪味兔丝/带皮家乡兔/醋椒兔花
74 小米椒爆仔兔/酥皮兔腿/西芹香辣兔
75 麻辣兔丁/五香兔肉/家常兔肉
76 肉质品的鉴别窍门

Part 4 禽蛋类

鸡

77 宫保鸡丁/三杯鸡/茄味鸡丁
78 怪味鸡丝/辣子鸡丁/家乡风味鸡
79 重庆辣子鸡/香菇鸡汤/豆豉鸡肉丁
80 果味鸡丁/怪味鸡块/辣味鸡块
81 番茄鸡丁/醋熘鸡/青椒熘鸡丝
82 泡苦瓜煸鸡丝/酸辣鸡胗/孜然鸡心

鸭

83 家常萝卜烧鸭/椒麻鸭掌/老干妈鸭掌
84 咸柠檬煲鸭汤/鸭架汤/姜爆鸭丝

蛋

85 辣味香蛋/鱼片蒸蛋/鲜笋鸡蛋汤
86 茶香金菇/青椒蛋饼/三椒炒鸡蛋
87 禽蛋类的选购窍门



Part 5 水产海鲜类

鱼

88 麻辣酥鱼/家乡香炸鱼/煎烧家常鱼
89 家常酸辣鱼/干烧岩鲤/醋焖酥鱼
90 糖醋鲤鱼/酸菜鱼/麻辣鱼段
91 干煸鳝丝/生炒鳝丝/泡椒鳝鱼
92 红烧鳝段/豆瓣酱黄鱼/干煎鱼
93 茄汁鲳鱼/火爆鲜鱿/豆豉炒鲜鱿
94 酱炒双鱿/葱酥带鱼/干煸泥鳅
95 酸椒鳜鱼/酸辣鱼/黄酒煮鲤鱼

虾蟹贝

96 虾仁炒蛋/鱼香虾仁/黑胡椒炒草虾
97 水晶虾仁/椒盐基围虾/宫保龙虾
98 盐水鲜虾/辣炒鲜虾/红梅桂花虾
99 香辣虾/蒜香蒸虾/香辣炒蟹
100 芹香炒辣蟹/鲜笋肉蟹盅/川式霸王蟹
101 炒鲜干贝/椒盐大虾/酱爆蟹

其他

102 红烧甲鱼/酱爆甲鱼/双椒爆牛蛙
103 麻辣牛蛙/泡椒墨鱼仔/海带炒肉末
104 海参鲜/米酒煮螺肉/辣酒煮螺肉

辣酱肉



原料：腊肉500克。

调料：香油1汤匙，辣酱油60克。

做法：将腊肉用温水洗净，放入蒸笼内，用旺火、沸水蒸30分钟，取出晾凉，抹上香油，备用。凉后切成片，码入盘内，随辣酱油小碟一同上桌。

提示：切片要薄，这样容易入味。

五香肉



原料：猪臀肉400克。

调料：辣椒油、酱油、白糖、醋、熟芝麻末各1汤匙，花椒末、葱末各15克，姜末10克，蒜泥20克。

做法：1 将猪肉刮洗干净，放入锅内，加水煮至六成熟时，捞出沥水，冷却后切成薄片，放入盘内，备用。

2 将辣椒油、酱油、白糖、醋、熟芝麻末、花椒末、葱末、姜末、蒜泥兑成汁，浇在白肉上，拌匀即可。

提示：咸甜辣酸，鲜香味美。

樱桃肉



原料：肥膘肉300克，白糖150克，鸡蛋2个。

调料：花生油适量，干淀粉、面粉和食用红色素各少许。

做法：1 将肥肉切成樱桃大小的小方丁，在开水锅内煮1分钟捞起，沥干水分，拌上干淀粉。

2 用蛋清和水、加面粉调成薄糊，加入少许食用红色素，把拌好的肥肉丁倒入糊内拌匀，然后逐颗投入清油内，炸至皮脆色红时捞起。

3 将炒锅置火上，加油少许，烧热后放糖，搅炒至溶化时移至小火上，炒至糖色由白转微黄时，投入炸好的肉丁，翻炒至糖汁包裹肉丁，即可。

提示：挂糊要均匀。

肉丝拌腐竹



原料：水发腐竹150克，熟猪瘦肉150克，青、红椒30克，胡萝卜30克，白菜帮30克，黄瓜40克。

调料：香油1汤匙，熟豆油2茶匙，芝麻酱、芥末、蒜泥、酱油、精盐、醋、味精各适量。

做法：1 将腐竹切成细丝，放入沸水锅内焯透，捞出过凉，沥干水分；青、红椒、白菜帮、胡萝卜洗净后，均切成细丝；熟瘦肉切丝。

2 将各种丝放入盘内，上桌时加入全部调料，拌匀即可。

提示：各种菜丝大小应一致，不然影响成菜美观。

芹菜肉丝



原料：芹菜300克，猪里脊肉200克。

调料：香油15克，虾米少许，精盐1汤匙，味精1茶匙。

做法：1 将芹菜择去根、叶，洗净，剖开切成精细的丝，用开水烫熟后捞出，用凉水过凉，沥干水分；里脊肉切成丝，用开水烫一下捞出。

2 将芹菜放入盘内，肉丝放在芹菜丝上面，加入精盐、味精、香油、虾米，吃时拌匀即可。

提示：色泽白绿，鲜嫩清脆。

红乳小里脊



原料：猪里脊300克，百叶皮1块，笋丝100克，碱面少许，葱1棵。

调料：精盐、淀粉各1茶匙，红豆腐乳1小块，白糖、香油各1茶匙。

做法：1 猪里脊洗净、切片，放在碗中加精盐、淀粉及少许水抓匀再腌5分钟。

2 百叶皮切宽条，放入容器加碱面及水泡软、捞起、冲净；葱洗净切末，备用。

3 锅中倒油烧热放入肉片快炒，加入笋丝及百叶炒匀，盛起时加入红豆腐乳、白糖、香油调匀，撒上葱末即可。

提示：肉片下锅后，应快速翻炒拌匀佐料，以免把肉炒老。



芥蓝腊肉

原料：腊肉200克，芥蓝200克，蒜10克，红辣椒2个。

调料：酱油、味精、糖、鸡精粉、酒、香油各1茶匙，淀粉2茶匙。

做法：1 腊肉去皮切成薄片，芥蓝去老叶、梗，洗净，蒜去皮切片，辣椒切段。

2 锅中注水烧开，放入腊肉煮5分钟，另烧水加入盐、糖、油煮开，放入芥兰焯烫。

3 油烧热，爆香蒜片和辣椒段，加入腊肉片及调味料大火拌炒均匀，加入芥蓝拌匀，淋入香油即可。

提示：肥而不腻，肉糯菜脆。



蒜泥白肉

原料：猪五花肉600克，大蒜数瓣，葱1棵，姜1块。

调料：绍酒、白糖各2茶匙，酱油60克，香油、辣椒油各2茶匙。

做法：1 猪五花肉、葱和姜洗净放入锅中加半锅水煮至肉烂，熄火焖10分钟，待凉切片，排入盘中。

2 大蒜去皮切末，放入小碗中加绍酒、白糖、酱油调拌均匀，淋在肉片上，端出时浇上香油及辣椒油即可。

提示：软滑可口。



红椒麻辣猪耳

原料：猪耳朵1只，红椒1个。

调料：料酒、酱油、辣椒酱、花椒油、盐、香油各适量，葱3根，姜1块，蒜2瓣。

做法：1 猪耳朵洗净，放入滚水中氽烫，捞出用刀刮除油垢。

2 再放入锅中，加半锅水和料酒煮熟，捞出待凉切丝，盛在碗中备用。

3 红椒洗净去蒂，大蒜去皮，葱和姜洗净，均切末备用。

4 把料酒、酱油、辣椒酱、花椒油、盐、香油调成调料，倒入猪耳丝中，拌匀即可。

提示：猪耳丝的大小应保持一致。

红油肚丝



原料：猪肚500克，黄瓜1条。

调料：红椒丝少许，大葱丝30克，白芝麻、蒜蓉、姜片、葱节、香菜段各少许，红油3汤匙，料酒2茶匙，盐1茶匙，味精、白糖、香油各1/2茶匙，熟植物油2茶匙。

做法：1 猪肚洗净；黄瓜洗净切丝。

2 把所有调料加上蒜蓉调匀，制成味汁。

3 锅内加适量水，放入葱节、姜块、猪肚，待猪肚煮熟后捞出晾凉，再切成细丝。

4 把猪肚、葱丝、红椒丝、黄瓜丝混合，淋上味汁，撒上白芝麻、香菜即可。

提示：猪肚最好先用面粉搓净煮熟。

肝片拌菠菜



原料：生猪肝150克，菠菜200克，发好的海米50克。

调料：香菜20克，香油、酱油、醋、精盐、味精、蒜泥各适量。

做法：1 将猪肝洗净后切成小片，入开水锅内汆至断生，捞出用凉水过凉，沥干水分；菠菜择洗干净，切成段，放入开水锅内烫一下捞出，用凉水过凉，沥干水分；香菜洗净，切成段，备用。

2 将菠菜放入盘内垫底，上面放肝片，依次加入香菜、海米，再把用各种调料兑好的汁浇上即成，食时拌匀即可。

提示：不要购买肝色呈绿色或褐色的变质肝。

炝猪肝



原料：生猪肝300克，黄瓜100克，冬笋100克。

调料：精盐、味精、花椒、姜丝、蒜末各适量。

做法：1 将黄瓜洗净，切成小象眼片；冬笋亦切成同样大小的象眼片，放入沸水内烫一下捞出，用凉水过凉，沥干水；猪肝切小薄片，洗去血污，放入冷水碗内，连水一同倒入沸水锅内，烫至断生捞出，放入凉开水内过凉，沥干水。

2 将黄瓜片、冬笋片放入盘内，上面放肝片，撒上姜丝、蒜末，再浇上炸好的热花椒油，略焖一下，加入精盐、味精，拌匀即可。

提示：猪肝烫至断生捞出，不可过老也不可未熟就捞出。



豆干猪耳

原料：豆干300克，猪耳1个。

调料：香菜30克，香油、盐、味精、姜汁各适量。

做法：1 将猪耳洗净，与豆干一起切成片，分别投入沸水锅中焯一下，用凉开水过凉，沥净水分；香菜洗净，切段。

2 将猪耳、豆干片放入盘内，加入姜汁、盐、味精，然后浇入香油，撒上香菜段，拌匀即可。

提示：如果味重，可放适量辣椒调味。



红油猪耳

原料：猪耳1个。

调料：香油、酱油各1茶匙，辣椒油2茶匙，大蒜10克。

做法：1 将大蒜捣成泥；猪耳肉切成片。

2 将猪耳放入盘内，加入蒜泥、酱油、香油、辣椒油，拌匀即可。

提示：香辣味浓。



红烧蹄膀

原料：猪蹄膀1个。

调料：冰糖20克，酱油1汤匙，绍酒2茶匙，香油适量，葱2棵，姜4片，大蒜5瓣，桂皮1块，八角4粒。

做法：1 猪蹄膀洗净放入滚水中汆烫，捞出；大蒜去皮；葱洗净切段；姜去皮切片。

2 锅中倒2杯油烧热，爆香大蒜、葱和姜，放入猪蹄膀炸至金黄色，捞出再放入汤锅，加入冰糖、酱油、绍酒、桂皮、八角和半锅水卤至猪蹄膀熟烂，待凉切片。

3 端出前淋上香油即可。

提示：猪蹄膀一定要处理干净，不然影响成菜美观。

咸鲜火腿

原料：火腿上方1块。

调料：白糖、香菜叶各适量。

做法：1 将火腿表面发酵层削去，片去腿皮，洗净，备用。

2 将火腿置盘中，撒少许白糖，上笼蒸约1小时，取出冷却后切成适度宽、适度厚的块，再切成适度厚的长方形薄片。

3 取圆盘1个，用切下的边碎料垫底，把火腿片砌摆成拱形，边上点缀些香菜叶，即可食用。

提示：将火腿蒸熟，冷却后再切，热的不好切。



灯影牛肉

原料：黄牛肉500克。

调料：盐、糖、花椒粉、辣椒粉、五香粉、料酒各适量。

做法：1 牛肉去浮皮边角，片成大薄片，均匀地撒上料酒以外的所有调料，晾成鲜红色，再放入烘炉中烘干。

2 将烘干后的牛肉改成小片上笼蒸透。

3 炒锅加油烧透，将蒸好的牛肉片放入油锅中。

4 以文火慢慢炸透，再烹入料酒颠翻均匀后晾凉即可。

提示：煮牛肉时，锅内同时放入少量用布袋装好的茶叶，能使牛肉很快煮烂，并保持味道鲜美。



西兰花酱牛肉

原料：酱牛肉300克，西兰花2个。

调料：盐适量。

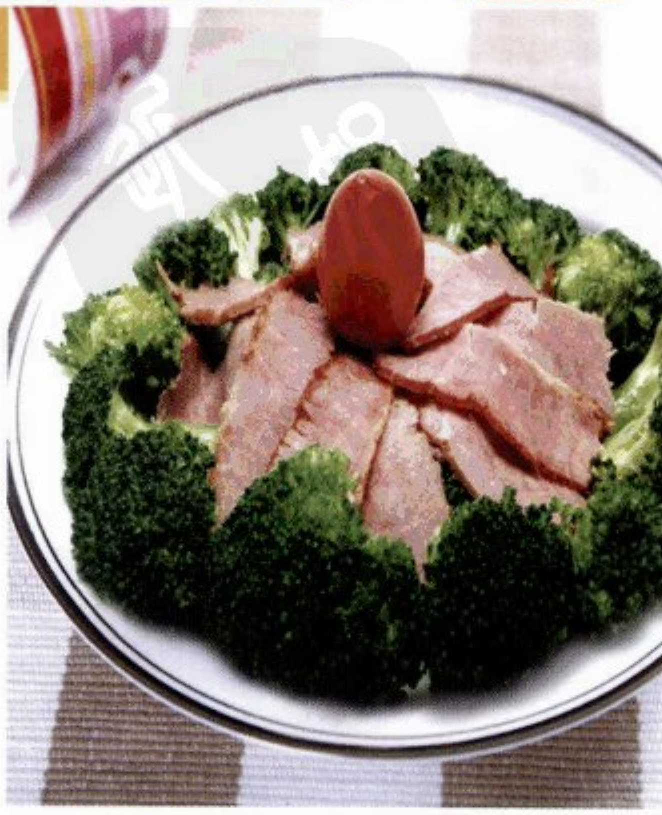
做法：1 酱牛肉切片。

2 西兰花洗净，掰成小朵，放开水中，加盐汆烫，捞出，沥干。

3 西兰花码盘中，上面放牛肉片。

4 放微波炉里，中火加热约8分钟即可。

提示：牛肉切片要薄，烫的时候动作要快，不可烫得过老。





银芽牛肉

原料：牛里脊肉450克，绿豆芽、芹菜各200克。

调料：酱油、白醋、香油各1汤匙。

做法：1 牛里脊肉切片放入滚水中汆烫透，捞出立即浸人凉开水中。

2 芹菜摘除叶片洗净切小段；绿豆芽摘除头尾，洗净。一起放入滚水中汆烫，捞出，立即浸人凉开水中。

3 待牛肉放凉，捞出沥干，摆在盘中，加入酱油、白醋、香油、芹菜和绿豆芽，调拌均匀即可。

提示：牛肉切片要薄，烫的时候动作要快，不可烫得过老。



拌牛肉

原料：生牛肉400克，鲜菜(椿片、芹菜、绿豆芽均可)150克，红油辣椒10克。

调料：香油1汤匙，酱油、醋、白糖、味精、花椒粉、蒜泥各适量。

做法：1 将牛肉洗净入锅，煮至七成熟，捞出冷却，切成极薄的片，备用。

2 将鲜菜择洗干净切好，放入沸水锅内烫一下，用凉水过凉，沥干水分，放入碗内，再放上牛肉片，然后将酱油、醋、白糖、味精、蒜泥、花椒油、香油、红油辣椒调匀，淋上即成。

提示：此菜应尽量保持菜本身的脆嫩感，不可熟的失去本身的口味。



芝麻牛肉

原料：鲜瘦牛肉1000克，熟芝麻150克。

调料：香油1茶匙，白糖120克，精盐、味精、花椒、大料各适量。

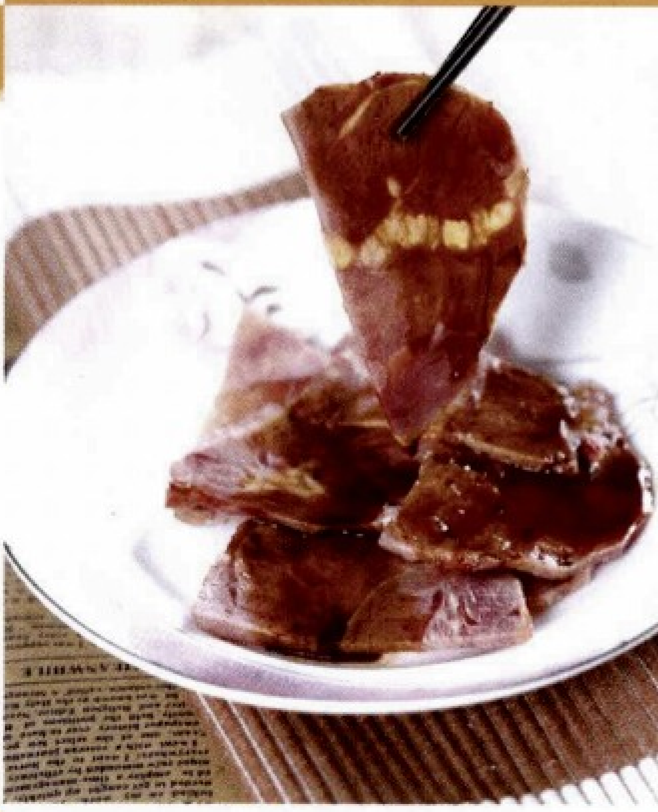
做法：1 将牛肉洗净，放入锅内，用文火煮至熟透，捞出晾凉。

2 将牛肉切成小细条，放入锅内，加入清水，放入花椒、大料(均装纱袋内)、精盐、花生油，烧沸后转文火收汁。

3 烧至汤汁将干时，加入白糖、味精，继续用文火收干水分，拣去香料袋，出锅晾凉，加入熟芝麻、香油，拌匀即可。

提示：收汁不可用大火，用大火收汁会使得汤汁炖干，却不能入味至食物。

五香牛肉



原料：牛肉500克，姜20克，葱20克。

调料：八角10克，秘制卤料50克，盐1茶匙，生抽、香油各2茶匙。

做法：1 葱切丝，牛肉洗净，将八角、秘制卤料、姜、盐放在一起，加水，拌匀，制成卤水。

2 将生牛肉放入卤水中煮45分钟，取出，切片，盛碟。

3 将生抽、香油淋于牛肉上，拌匀，撒上葱丝即可。

提示：生牛肉在卤水中煮制的时间一定要够。

牛里脊拌蔬菜



原料：牛肉丝300克，四季豆150克，鲍鱼菇80克。

调料：辣椒酱2茶匙，白醋、酱油各1汤匙，葱1棵。

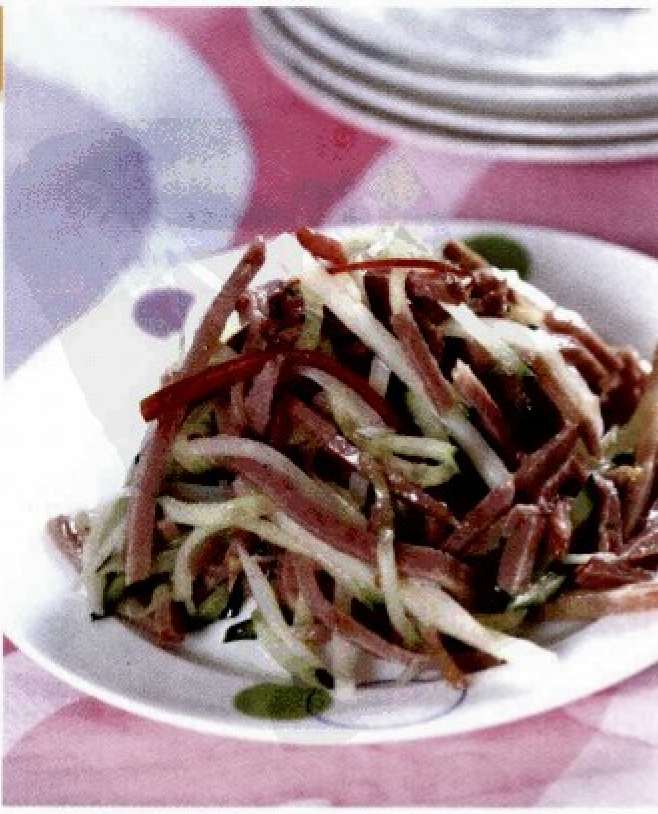
做法：1 牛肉丝放入水中烫一下，捞出，立即浸入冷水中过凉。

2 四季豆择去头尾及老皮，切成小段；鲍鱼菇洗净，切丝；葱洗净，切丝。一起放入滚水中烫一下，捞出。

3 烫好的牛肉和蔬菜全部盛入盘中，加入辣椒酱、白醋、酱油搅拌均匀，即可端出。

提示：四季豆一定要烫熟，不可只顾口感的脆嫩。

拌牛腱肉



原料：熟牛腱子肉400克，黄瓜30克，冬笋30克。

调料：酱油、醋、芥末、姜汁、味精、料酒、香油各适量。

做法：1 将牛腱子切丝；黄瓜洗净切丝；冬笋切丝后用开水烫透捞出，用凉水过凉，沥干水分，备用。

2 把切好的各料装盘，用各种调料兑好的汁浇上即可。

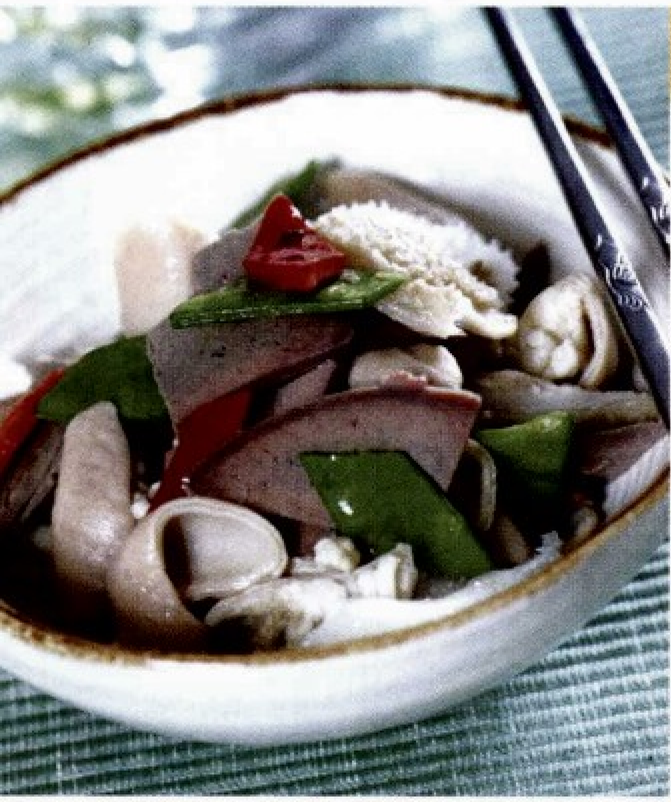
提示：三种菜丝粗细应一致均匀。



原汁卤牛肚

原料：牛蜂巢肚1副，葱100克，红辣椒2根。
卤料：卤汁6大碗。
调料：香油、酱油膏、牛肉卤汁各1大匙。
做法：1 葱、红辣椒切碎，牛蜂巢肚洗净，用滚水汆烫后，备用。
2 卤料煮开后转成小火，放进牛蜂巢肚慢卤至熟。
3 牛蜂巢肚取出沥干，切片，与香油、酱油膏、卤汁及切碎的葱、红辣椒混拌均匀，即可盛盘。

提示：牛肚性味甘平，有补脾胃、养精血等补益作用，可作为下酒菜。



美味牛杂

原料：牛肚100克，牛肝100克，牛肠100克，尖椒10克。
调料：牛骨汤1000毫升，酱油2汤匙。
做法：1 牛肝洗净切长块，牛肚、牛肠切成长条状。
2 将牛杂于火上煲1个小时至烂。
3 倒牛骨汤于锅中，下牛杂煮10分钟入味，再加入尖椒拌匀，配蘸料酱油即可。

提示：牛杂要洗净，煮的时间应保持1个小时左右，才能达到本菜的味道。



鸡味五丝

原料：白菜心200克，熟鸡肉、胡萝卜、青柿椒各60克，鸡蛋1个。
调料：香油2茶匙，精盐、味精、白糖、醋各1茶匙。
做法：1 将白菜心洗净，切成罗圈细丝；鸡肉撕成细丝；胡萝卜洗净削好，切丝；青柿椒去掉蒂、籽，洗净切成细丝。
2 将胡萝卜丝、青椒丝分别放入沸水锅内烫一下，捞出沥干水分；鸡蛋磕入碗内，加少许盐搅匀，用炒锅摊1张蛋皮，晾凉切丝。
3 将白菜丝、胡萝卜丝、青椒丝、鸡蛋丝一起装入盘内，加入精盐、白糖、味精、醋拌匀，然后撒上鸡肉丝，浇上香油即可。

提示：鸡蛋就在拌匀后加盐，如要拌匀前加盐，会导致鸡蛋口感老。

手撕鸡肉拌黄瓜



原料：鸡胸肉250克，黄瓜2根，蒜茸1大匙。

调料：高汤适量，酱油2汤匙，味精少许，醋、糖各1汤匙，香油1/2汤匙。

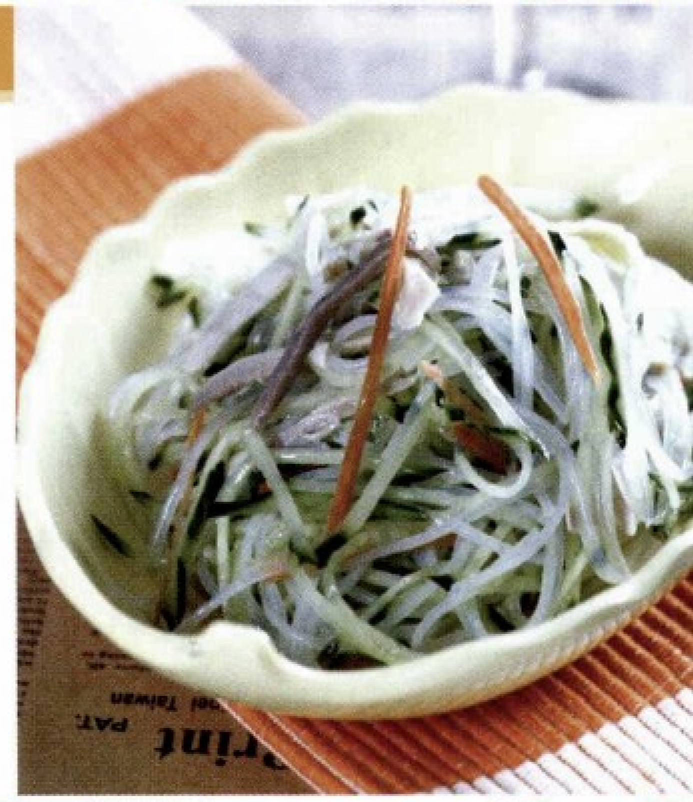
做法：1 将鸡胸肉加高汤，以小火煮约20分钟，待凉后用手撕成细丝。

2 黄瓜切细丝，铺在盘底，再铺上鸡丝。

3 剩余调味料调匀，淋在鸡丝上即可。

提示：撕鸡肉时不宜撕成大块。

拌凤丝



原料：熟鸡肉300克，干粉丝100克，嫩黄瓜1根，熟火腿少许。

调料：精盐、醋、辣酱油、白糖、香油各适量，味精少许。

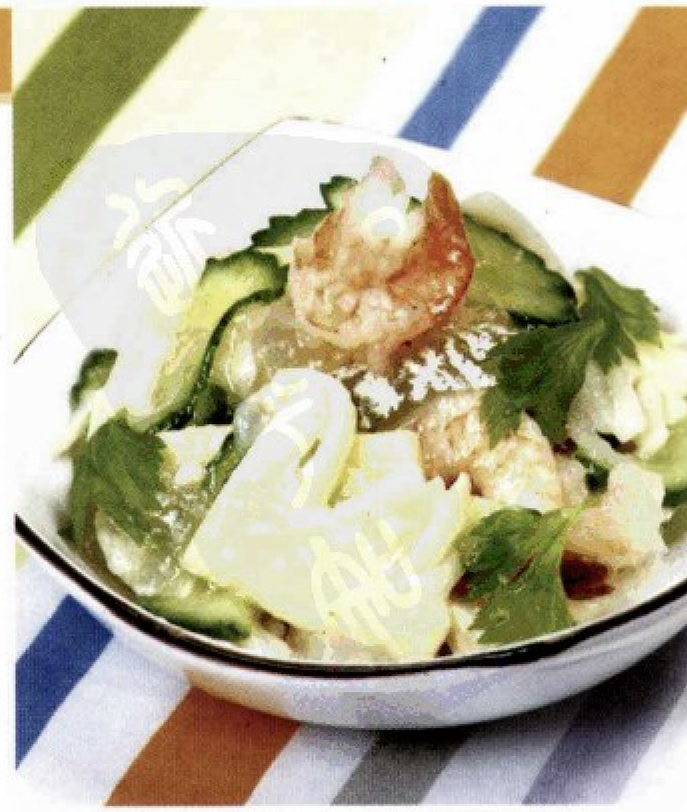
做法：1 将干粉丝放水中泡软，再用凉水过凉，捞出沥干水分，切成段，放入盘中，备用。

2 将嫩黄瓜洗净，切成细丝，撒在粉丝段上，加入精盐、白糖、味精拌匀。

3 将熟火腿切碎末(或切丝)，撒在粉丝上；将熟鸡肉切成丝，也放在粉丝段上，最后淋上其他调料。

提示：泡干粉丝的水就为温水。

美味三鲜



原料：水发海参150克，净大虾150克，熟鸡脯肉150克，黄瓜150克，冬笋50克。

调料：香菜段少许，香油、酱油、醋、精盐、味精各适量。

做法：1 将海参、大虾、熟鸡脯肉均用抹刀片成片；黄瓜、冬笋洗净，切成象眼片；把海参、大虾、冬笋放入沸水锅内烫透，捞出，放入凉开水内过凉，沥干水分。

2 将海参、大虾、鸡脯肉片、黄瓜、冬笋在盘内摆成圆锥形，周围点缀香菜段，浇上用酱油、醋、精盐、味精、香油兑好的汁即可。

提示：兑汁的调料可根据个人口味适当加减。



盐水鸡

原料：子鸡1/4只，九层塔、泡菜各适量。

卤料：白卤汁2000毫升。

做法：1 九层塔择洗干净；子鸡洗净，备用。

2 卤汁用大火煮滚，放入子鸡略煮，捞去浮沫，改用小火将鸡卤至熟嫩，再捞出沥干放凉。

3 九层塔放在盘中垫底，子鸡切剁成块，放在九层塔上，淋上卤汁，旁边搭配泡菜即可。

提示：大火炖沸，小火收汁，方可使汤汁充分进入菜里。



双菇拌鸡肉

原料：鸡胸肉200克，香菇、洋菇各3朵，小黄瓜1根，豌豆荚、生菜各50克。

调料：精盐、白糖、白醋各2茶匙，香油1茶匙。

做法：1 鸡胸肉洗净，豌豆荚洗净，去蒂及老皮；香菇泡软，去蒂切丝。一起放入滚水中煮熟，捞出。

2 鸡胸肉烫好放凉，以手撕成丝状。生菜、洋菇和小黄瓜洗净，分别放入滚水中烫一下，捞出，待凉切片，装在碗中，加入鸡丝、香菇和豌豆荚，再加精盐、白糖、白醋搅拌均匀，淋上香油。

3 食用时蘸蒜酱即可。

提示：鸡胸肉可买现成的熟白鸡肉。



什锦彩丝

原料：熟鸡脯肉、熟火腿肉、鸡蛋清皮各150克，水发海米30克，水发粉丝、水发木耳、水发冬菇、净莴笋、胡萝卜、芹菜各50克。

调料：香油、花椒油、芥末糊、精盐、味精、白糖、醋各适量。

做法：1 将熟鸡脯肉、熟火腿肉、鸡蛋清皮均切成细丝；再将水发木耳、水发冬菇、净莴笋、胡萝卜、芹菜分别切成丝，用开水烫一下，用凉开水过凉，备用。

2 将熟鸡脯肉丝、火腿丝、鸡蛋清皮丝、木耳丝、冬菇丝、莴笋丝、胡萝卜丝、芹菜丝、海米、粉丝分别拌以味精、香油、白糖和少许精盐，再按颜色搭配，分层码盘，由底至顶成宝塔形。

3 另将醋、味精、芥末糊、花椒油混合调汁，食用时倒入盘内拌匀。

提示：火腿不能干炒，火腿本身具有的水分本来就少，如果干炒会使火腿硬而老。

香卤鸡爪



原料：鸡爪10只。

卤料：酱油膏、酱油各2汤匙，味精、焦糖各少许，卤料包1包，桂皮1块，八角3粒，冰糖20克。

调料：香油少许。

做法：1 将鸡爪剁去脚尖，洗净，备用。

2 卤料用小火煮出味道，再放入鸡爪慢卤至熟。

3 将鸡爪取出沥干，置于盘中，再淋上香油即可。

提示：应选用皮白肉多的鸡爪为宜。

老坛子凤爪



原料：鸡爪250克，猪耳朵100克，西芹50克。

调料：盐、白醋各1茶匙，味精、白糖各1/2茶匙，野山椒10克。

做法：1 先将鸡爪煮熟，去骨，猪耳朵煮熟后切成片，西芹切条形。

2 再将野山椒剁碎和盐、味精、白糖、白醋调匀。

3 去骨的鸡爪倒入调匀的汁水中，浸泡4个小时后，盛入碗中即可。

提示：放白醋可以使骨头软化，有利于骨肉分离。

卤鸭翅膀



原料：鸭翅膀6只，姜1块，八角数粒。

调料：酱油3汤匙，冰糖、绍酒各1汤匙，精盐、胡椒粉、五香粉各1茶匙。

做法：1 鸭翅膀洗净，姜洗净，切小块，一起放入滚水中汆烫，捞出，备用。

2 锅中加半锅水，放入八角、酱油、冰糖、绍酒、精盐、胡椒粉、五香粉，再加鸭翅膀大火煮滚，改小火加热30分钟，卤至鸭翅膀入味，熄火后再焖20分钟，即可盛出。

提示：鸭翅膀应尽量选用大而肉多的。



拌鸭掌

原料：鸭掌200克，黄瓜100克。

调料：香油1汤匙，酱油、米醋各2茶匙，味精1茶匙。

做法：1 将鸭掌用水搓洗干净，去掉掌垫(鸭掌底部的褐黄色硬质)，煮熟，捞出晾凉，逐个去净骨，切成斜条，堆放在盘内。黄瓜洗净消毒后，切成小斜片，放在鸭掌上面。

2 将酱油、米醋、香油、味精兑成三合油，浇在鸭掌上面即可。

提示：去除掌垫时应注意不要破坏鸭掌的完整。



拌什锦鱿鱼

原料：鱿鱼500克，胡萝卜、四季豆各50克，蘑菇6朵，红辣椒1根。

调料：精盐、白糖各2茶匙，香油少许，姜1片。

做法：1 鱿鱼撕去外膜，先切花再切段；胡萝卜去皮，切片；四季豆去除头尾及老皮；红辣椒去蒂，切丝；蘑菇泡水；姜切片。全部洗净，备用。

2 锅中加入适量水煮开，分别放入鱿鱼、四季豆、磨菇、姜片和胡萝卜汆烫，捞出，浸入冷水中待凉，沥干盛入盘中，加精盐、白糖搅拌均匀，端出前淋上少许香油，撒上红辣椒丝即可。

提示：刀工要精细。



凉拌鱼片

原料：鲜鱼1条。

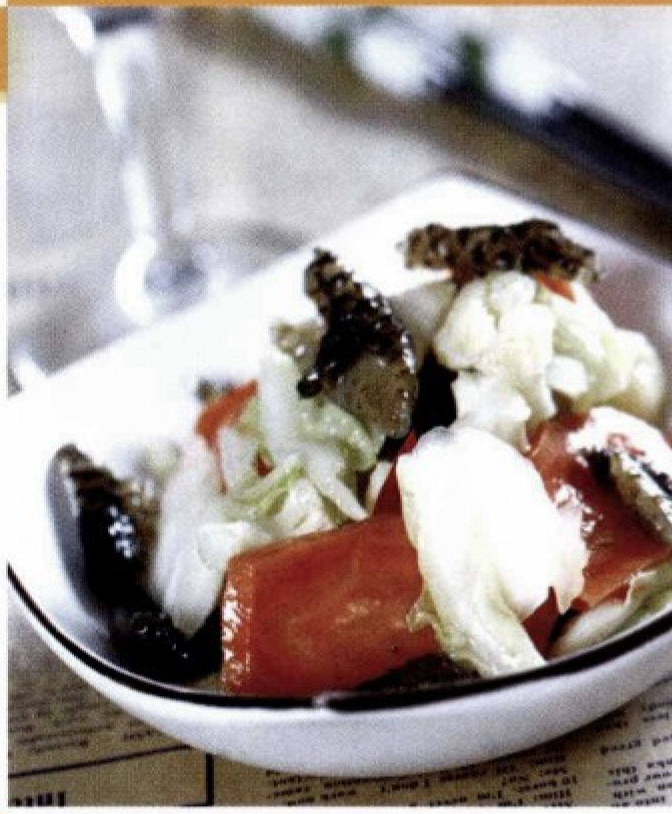
调料：辣椒油、酱油、精盐、醋、白糖、葱末、姜末、蒜末各适量。

做法：1 将鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净沥干水分，剔去鱼骨，斩下头、尾，并将鱼肉片成薄片。

2 将鱼头、鱼尾入沸水锅汆熟，捞出摆在条盘两端，鱼肉片用沸水烫熟后放在鱼头、鱼尾中间，摆成一条完整的鱼。待凉后，将酱油、精盐、醋、白糖、葱末、姜末、蒜末、辣椒油放在碗内调匀，浇在鱼上即可。

提示：河鱼有泥土味，可把鱼放在盐水中清洗，或用盐搓，就能去除鱼的腥味。

乳酸鱼皮泡菜



原料：三文鱼皮200克，酸奶1杯，泡甘蓝、泡辣椒、泡菜花、泡胡萝卜各适量。

调料：绍酒2茶匙，精盐1茶匙，胡椒粉少许，白糖适量。

做法：1 鱼皮洗净，沥干水分，用绍酒、精盐、胡椒粉腌渍30分钟，切条，下热油中炸至酥脆，捞出，备用。

2 各种泡菜加鱼皮、酸奶、白糖，腌拌入味即可。

提示：酸甜脆嫩，酥香适口，助消化，降血脂。

香熏黄花鱼



原料：黄花鱼1条，汾酒、紫苏汁、鹰栗粉、鲜露、洋葱末、香茅末、迷迭香末、泡椒各少许。

调料：香菜末、姜末、葱末、鸡粉、黑胡椒汁、白糖、精盐、香油各适量。

做法：1 将香茅末、葱末、洋葱末、姜末、迷迭香末、汾酒、紫苏汁、鸡粉、鲜露、黑胡椒汁、泡椒、白糖搅拌成“辛香料汁”，备用。

2 黄花鱼洗净，沥干水分，两边剞“让指花刀”，用精盐、鸡粉均匀涂抹，拍上鹰栗粉。

3 烧油至六成热，放鱼下锅，炸至金黄，立刻放入“辛香料汁”中，浸泡5分钟，捞出装盘，撒上香菜末，淋少许香油即可。

提示：炸鱼前，先用姜片擦锅底，可有效防止鱼粘锅。

蟹肉卷



原料：鸡蛋2个，蟹肉卷2条，淀粉30克。

调料：精盐少许。

做法：1 鸡蛋打入碗中，加淀粉和精盐搅拌均匀，放入热油锅中煎成薄蛋皮，备用。

2 蟹肉卷洗净，放入滚水中汆烫一下，捞起、沥干，放在蛋皮上，用手卷起切成若干小块，中间插一根牙签固定。

提示：将鸡蛋磕破后，把蛋黄上的小圆点（俗称鸡眼）去掉，鸡蛋就没有异味了。



盐水虾

原料：草虾10只。

调料：精盐2茶匙，葱2棵，姜1块。

做法：1 草虾剪去须根，洗净，再用牙签挑去肠泥；葱和姜均洗净，葱切段，姜切块。

2 锅中加适量水烧开，放入草虾、葱段、姜块、精盐，煮至虾色变红，即可捞起盛盘。

提示：虾背后的黑线为排泻物，一定要清洗干净。



肘丝拌黄瓜

原料：熟肘子肉300克，黄瓜200克，海米20克。

调料：香菜15克，香油、酱油、白糖、醋、精盐、味精、蒜泥各适量。

做法：1 将黄瓜洗净切丝；肘子肉切丝；香菜洗净，切成段；海米用开水泡发好，备用。

2 将黄瓜丝放入盘内，肘子肉丝放在黄瓜丝上面，放上香菜段，撒上海米，浇上用酱油、香油、醋、精盐、味精、蒜泥兑好的汁，拌匀即可。

提示：清淡可口。



拌肥肠

原料：熟猪肥肠300克。

调料：香菜70克，酱油、醋各2茶匙，糖、盐各1汤匙，味精1茶匙，花椒粉、蒜泥各少许。

做法：1 将肥肠切成长条，放在大盘中；香菜用开水烫透，切成细末。

2 把香菜和肥肠拌在一起，放入精盐、味精、酱油、醋、花椒粉拌匀，然后蘸蒜泥食用即可。

提示：味道鲜美。

开胃白菜



原料：大白菜500克，萝卜100克，姜50克，辣椒35克。

调料：白醋150克，白糖、盐各3汤匙。

做法：1 将大白菜洗净，切丝；萝卜、生姜也分别切丝；辣椒去蒂、籽，剁碎。

2 将白菜丝、萝卜丝、姜丝、辣椒末放入盆内，掺和均匀，加盐揉软，沥去水分，加入白糖、白醋腌渍1小时，捞起即可。

提示：白菜心做此菜为佳。

酸辣白菜



原料：嫩白菜心600克，生姜20克，红辣椒30克。

调料：精盐、味精、食糖、食醋、酱油、辣油各适量。

做法：1 将白菜洗净，切为寸条，撒上少许精盐腌渍出水，沥去水分；将生姜、红椒洗净，切成细丝，备用。

2 将酱油、食糖、味精、食醋、辣油放入锅内，用文火煮至溶化成调味汁，备用。

3 将白菜条、生姜丝、红辣椒丝、调味汁放入盆内，拌匀装盘即可。

提示：此菜为生食，酸辣爽口。

红辣油菜



原料：油菜400克，干红辣椒15克。

调料：香油、精盐各1汤匙，味精1/2茶匙，葱丝、姜丝各1茶匙，花椒少许。

做法：1 将油菜去头、去叶洗净，切成大斜片，放入沸水锅内烫一下，捞出用冷水过凉，沥干水分，放入盘内。

2 将干红辣椒去蒂、籽，切成细丝。

3 将炒锅置火上，倒入香油烧热，放入花椒炸成黑色，捞出花椒弃掉，再放入辣椒丝、葱丝、姜丝稍炸一下，连油一起浇在油菜上，加入精盐、味精，拌匀即可。

提示：花椒爆香即可，切不可爆焦。



炝拌茼蒿

原料：茼蒿300克，干辣椒50克。

调料：白糖1/2茶匙，酱油2茶匙，香油1茶匙，盐适量，味精少许。

做法：1 干辣椒洗净后剪成小段入热锅中炝出香味。

2 将茼蒿去根和老叶，清洗干净，放沸水内烫熟，捞出晾凉后再于水中漂凉，捞出。

3 将炝好的干辣椒倒入茼蒿菜上，加调味料一起拌匀即可。

提示：炸干辣椒时注意火候。



酸辣青笋

原料：莴笋400克，红辣椒40克。

调料：香油3汤匙，白糖5茶匙，醋3汤匙，精盐1汤匙，姜丝25克，花椒10粒。

做法：1 将莴笋削皮洗净，切成短条，加入精盐拌匀，沥去水分；红辣椒去蒂、籽洗净，切成丝备用。

2 将白糖、醋放入碗内，调匀成糖醋汁。

3 将炒锅置旺火上，倒入香油，烧到七成熟，下入花椒，炸出香味，捞出，备用，放入红辣椒丝、姜丝炸到呈焦黄色，趁热先将红辣椒丝、姜丝连油倒入莴笋盆内，再倒入糖醋汁，上面用盘压住，使莴笋浸于糖醋、辣椒丝卤中，约浸渍2小时后，即可。

提示：香嫩脆鲜，咸甜爽口。



青笋拌粉皮

原料：粉皮200克，青笋150克。

调料：盐、香油、醋、芥末面各1汤匙，味精1/2茶匙，酱油1茶匙。

做法：1 将粉皮洗净，用沸水冲烫一下，然后用清水冲凉，切成长条；青笋去皮洗净，先切长段，再片成薄片，后切成细丝，用沸水浸烫断生；芥末面放入碗内，冲入开水，调稀，盖好盖，静置4～5小时，使之冷透出香辣味即成芥末糊。

2 取一小碗，放入酱油、醋、盐、味精、香油，调成味汁。

3 将粉皮和青笋丝同放入一个盘内，浇入调味汁和芥末糊，拌匀即可。

提示：色泽鲜艳，酸辣适口。

泡椒拌青萝卜



原料：青萝卜400克，泡辣椒4个。

调料：食糖、香醋各2汤匙，辣油2茶匙，精盐1汤匙，味精1茶匙。

做法：1 将青萝卜洗净，去皮，切成细丝，撒上精盐腌一会儿，用凉开水洗净，沥干水分；泡辣椒去蒂、籽，切成细丝，备用。

2 将青萝卜丝、辣椒丝装盘，加入精盐、味精、食糖、香醋拌匀，腌渍入味。食用时，淋上辣油即可。

提示：清脆酸辣。

麻辣韭黄



原料：韭黄300克，荸荠150克，胡萝卜100克，红辣椒2个。

调料：生姜25克，精盐1汤匙，味精、花椒末各1茶匙，香油2茶匙。

做法：1 将韭黄洗净，切成小段，用沸水焯一下捞起，放入凉开水内冷却后，沥干水分；荸荠(去皮)、胡萝卜、生姜(去皮)洗净，分别切成细丝；辣椒去蒂、籽，洗净，切成细丝，备用。

2 将韭黄段、荸荠丝、胡萝卜丝放在一起，撒上精盐、味精腌渍入味；另用香油将姜丝、辣椒丝、花椒末炒至出香味成麻辣油，备用。

3 食用时，将三菜装盘，加入麻辣油调好口味，即可。

提示：麻辣油可随个人口味增减。

农家酱茄子



原料：茄子700克。

调料：大酱、蒜各适量。

做法：先将茄子洗净切片装盘蒸熟，再把蒜末、大酱拌匀，和茄子调拌即可。

提示：茄子在做之前可用水先泡一会。



麻辣茭白丝

原料：鲜嫩茭白350克，红辣椒40克。

调料：花椒末1克，精盐、味精各适量，辣油少许。

做法：1 将茭白去壳洗净，切成细丝，用沸水汆一下捞起，放入凉开水内冷却后，沥干水分；辣椒去蒂、籽，洗净，切成细丝，撒上少许精盐腌渍入味，备用。

2 将茭白丝、辣椒丝装盘，加入精盐、味精、花椒末调好口味，淋上辣油即可。

提示：茭白质嫩，过沸水汆时间不可长。



拌金针菇

原料：金针菇300克，红辣椒20克。

调料：盐、醋各1茶匙，香油2茶匙，味精少许，葱花10克。

做法：1 金针菇洗净；红辣椒洗净，切成丝状。

2 将金针菇放入沸水中烫至断生，捞出，过凉开水，再捞出沥干，盛盘。

3 盘中加入红辣椒丝、葱花、盐、香油、醋、味精，拌匀即可。

提示：葱花可过油炸一下，再将葱油倒入材料中拌匀。



香菇菜花

原料：菜花400克，香菇30克。

调料：香油、精盐各1汤匙，味精、料酒各1茶匙，葱、姜各2茶匙。

做法：1 将菜花去根，改刀洗净，香菇用水泡发，去蒂洗净，片成片，再将菜花放入沸水锅内焯透，捞出晾凉。

2 将炒锅置火上，放入花生油，下葱、姜煸炒至香味透出，放入香菇和调料煸炒几下，倒入盘内晾凉。

3 将菜花装盘，加入香菇和调料，拌匀即可。

提示：泡发香菇的水应用开水。

麻辣干丝



原料：白豆干2块，芹菜2根，红辣椒2个。

调料：辣椒油3汤匙，花椒粉少许，椒盐2茶匙。

做法：1 白豆干、芹菜、红辣椒均切丝，用水冲净沥干。

2 烧滚水，将豆干丝和芹菜丝分别汆烫后捞起沥干。

3 将以上所有材料放于一盘中，加入调料拌匀即可。

提示：切丝应注意大小要均匀。

粉丝拌豆



原料：水发绿豆粉丝200克，四季豆100克。

调料：香油1汤匙，味精1/2茶匙，盐2茶匙。

做法：1 将水发绿豆粉丝洗净，剪成段；四季豆摘去头和筋，洗净，切成段。

2 锅架火上，放入清水烧开，先放绿豆粉丝焯透(不要过烂)，捞出盛入盘内，晾凉；四季豆放入开水锅内焯至断生，捞出放入凉开水盆中浸凉，以保持绿色和脆嫩，再捞出控干水分。

3 食时将绿豆粉丝、四季豆放入一个盘内，加盐、味精和香油，拌匀即可。

提示：四季豆脆嫩，绿豆粉丝柔韧，色泽美观，鲜香爽口。

炝绿豆芽



原料：绿豆芽300克，胡萝卜100克。

调料：花生油、糖、盐各1汤匙，味精1茶匙，葱20克。

做法：1 将绿豆芽去掉根须，放入清水盆中，脱去豆皮，漂洗干净，放入沸水锅内焯烫1～2分钟，捞起，投入凉开水盆中浸凉，捞出控干水分；胡萝卜、葱去皮洗净，切成细丝。

2 锅架火上，放入花生油烧至七八成热，爆香葱丝，倒入胡萝卜丝，翻炒数下，炒透成熟，盛出晾凉，与豆芽一起装入盘内，再加入香油、糖、盐、味精，拌匀即可。

提示：烫豆芽不可烫至豆芽变色。



青椒拌豆干

原料：青椒200克，豆腐干200克。

调料：香油2茶匙，精盐1汤匙，味精少许。

做法：1 将青椒去蒂、籽，洗净切丝；豆腐干亦切丝，同放盆内。

2 将锅置火上，加水烧沸，下人青椒丝和豆腐干丝烫一下，捞出沥干晾凉，放人盘内，加人精盐、味精、香油，拌匀即可。

提示：色泽美观，咸香适口。



熏干拌芹菜

原料：净芹菜300克，熏干200克。

调料：精盐1汤匙，花椒油5茶匙，红椒丝点缀。

做法：1 将芹菜切成段，用开水烫一下，捞出用凉水过凉，沥干水分；熏干切成小条，备用。

2 将芹菜、熏干放人盘内，加人精盐、花椒油，拌匀即可。

提示：芹菜爽脆，熏干柔韧，香脆可口。



花生拌芹菜

原料：花生仁200克，芹菜250克。

调料：豆油少许、酱油、盐、味精、白糖、醋、花椒油各适量。

做法：1 锅内放豆油，烧热，放人花生仁，炸酥时捞出，去掉膜皮。

2 将芹菜摘去根、叶，切成段，放开水锅中焯一下后捞出，用冷水过凉，沥干。

3 把酱油、盐、白糖、味精、醋、花椒油放在小碗内调好味，浇在芹菜和花生仁上拌匀，即可食用。

提示：芹菜焯熟过凉后，一定要沥干水分，否则装盘后会影响口味和美观。

芹菜黄豆

原料：芹菜300克，煮黄豆80克。

调料：花椒油、精盐各2茶匙。

做法：1 将芹菜择洗干净，粗的劈开，然后切成小段，用开水烫一下捞出，用凉水过凉，控干水分。

2 将芹菜放入盘内，黄豆放在芹菜上面，加入精盐、花椒油，拌匀即可。

提示：香脆爽口。



辣油小菜

原料：黄瓜150克，煮黄豆150克，大头菜80克，咸雪里蕻50克。

调料：辣椒油3汤匙，精盐、味精、糖、醋、葱各适量。

做法：1 将黄瓜洗净，切成条，用盐腌10分钟，挤去水分，加入味精、糖、醋、辣椒油拌匀，即为红油瓜菜。

2 在煮黄豆中加入精盐、味精、辣椒油拌匀，即为红油黄豆。

3 将大头菜洗净切丁，用盐腌一会儿，放入清水中洗净，捞出挤去水分，加入精盐、味精、辣椒油拌匀，即为红油甘蓝。

4 将咸雪里红用水浸泡1小时，洗净，切丁，加入葱花、味精、辣椒油拌匀，即成辣油雪里蕻。

提示：四种菜放在一起，口味多变，好吃独道。



生拌菜

原料：黄瓜100克，番茄100克，洋葱100克，胡萝卜100克，柠檬50克，熟蛋黄15克。

调料：芥末粉、糖、醋精、胡椒、盐、味精各适量。

做法：1 将黄瓜去皮洗净，切成细丝；番茄洗净，用开水泡后剥皮，切成橘瓣块；洋葱洗净，切成细丝；胡萝卜洗净，切成细丝；柠檬洗净，切成圆片，备用。

2 将番茄块装入盘中间，上面放上洋葱丝、黄瓜丝、胡萝卜丝、柠檬片。

3 将各种调味品放在碗中拌匀后，浇在菜上即可。

提示：生菜即食，酸辣味美。





拌松花蛋

原料：松花蛋2个，鲜姜15克。

调料：香油1汤匙，酱油1茶匙。

做法：1 将鲜姜洗净，去皮，切成末；松花蛋去壳洗净，用刀切成4瓣或8瓣，摆放在盘内。

2 将姜末、酱油、香油兑成汁，浇在松花蛋上即可。

提示：松花蛋筋香，味美。



麻辣葱片

原料：洋葱400克。

调料：花椒粒10个，精盐1汤匙，味精1茶匙，辣油2汤匙。

做法：1 将洋葱洗净，切成小片，用沸水焯一下即刻捞起，放入凉开水内，沥干水分；另将花椒炒至出香味取出，压成细末，备用。

2 将洋葱片、花椒末、精盐、味精放入盆内拌匀，淋上辣油装盘即可。

提示：香脆麻辣。



爽口凉拌木耳

原料：水发木耳300克，红辣椒2个。

调料：香油1汤匙，姜末少许，白糖2茶匙，酱油2汤匙，精盐1茶匙，味精1/2茶匙，清汤400克。

做法：1 炒锅洗净上火，锅内放清汤，烧开后将洗净的水发木耳下锅汆一下，捞起放在盘子里，加精盐，腌渍一下挤掉水分。黄瓜洗净，切块备用；红辣椒洗净，切丝。

2 倒去锅内水，洗净上火，加少许清水，烧开后加酱油、白糖、味精，倒在碗里，备用。

3 将挤干水分的木耳放在盘子里，加少许姜末，倒上兑好的卤汁，淋上香油即可。

提示：优质的木耳加工后整耳收缩均匀，干薄完整，手感轻盈，互不黏结。

家常拌土豆丝



原料：土豆150克，青红椒150克。

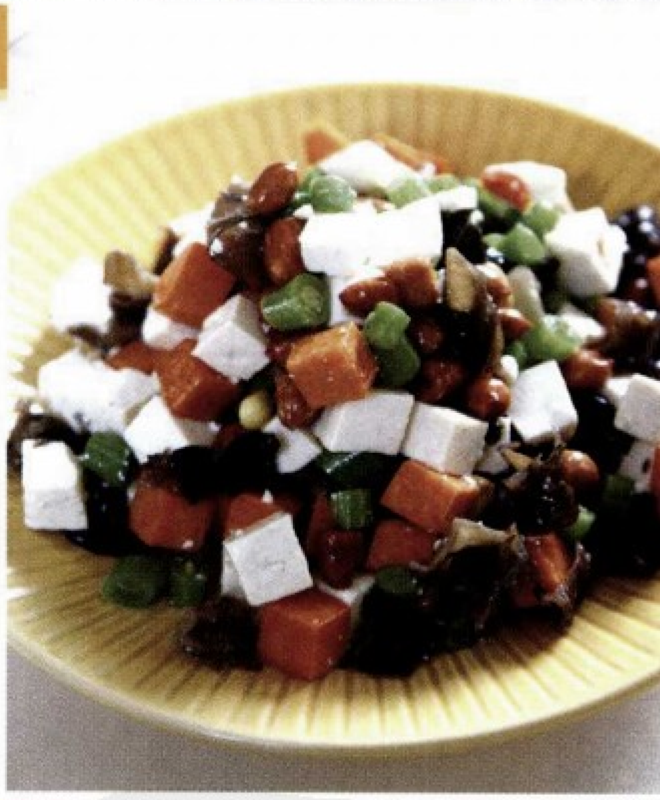
调料：花椒油、精盐各1汤匙。

做法：1 将土豆洗净，去皮，切成细丝，放入开水锅内烫一下，用凉水过凉，沥干水分，放入盘内。

2 将青红椒去蒂、籽，洗净，切成细丝，用开水烫一下，捞出用凉水过凉，沥干水分，放在土豆丝上面，加入精盐、花椒油，拌匀即可。

提示：选购土豆个体大而形状整齐均匀的。

炝花生豆腐



原料：豆腐300克，花生米150克，水发木耳50克，胡萝卜50克，豌豆40克。

调料：花椒油2汤匙，盐1汤匙，味精1茶匙。

做法：1 豆腐洗净，投入沸水锅汆透，捞出晾凉，切小块；花生米洗净，用清水泡软，放入锅中，加水，先大火烧开，再改用小火煮酥烂，取出去皮；木耳洗净，撕成方片；胡萝卜刮皮、洗净，切成丁，投入沸水锅中焯至断生，捞出用水过凉；豌豆洗净，也放入沸水锅中略焯一下，捞出过凉。

2 将豆腐丁、花生米、木耳片、胡萝卜丁和豌豆放入盘中，加入盐和味精，浇入现炸的热花椒油，拌匀即可。

提示：豆腐应选用光线下呈均匀的乳白色或淡黄色，稍有光泽的豆腐。

西红柿拌豆腐



原料：嫩豆腐200克，松花蛋3个，西红柿1个，榨菜30克。

调料：香油1汤匙，盐、白糖各2茶匙，味精1/2茶匙。

做法：1 将豆腐表面粗皮去掉，切成小方块，用开水浸烫消毒后放入盘内，均匀地撒上少许盐，腌2～3分钟后，将渗出的水分滗去。

2 将松花蛋去壳，用刀切或用洁净的细线割成均匀的小块(将松花蛋先割成两半，再割成需要的小块)，放在盛豆腐的盘内。

3 将西红柿洗净，用开水烫一下，去皮，切成小丁；榨菜洗净，切成碎末。将以上原料放入碗内，加入盐、白糖、味精、香油拌匀，倒在豆腐上面，拌匀即可食用。

提示：优质松花蛋外表应完整，蛋壳颜色以灰白和青铁色为佳。



炝菠菜豆腐

原料：豆腐300克，菠菜(用菜的茎部)300克。

调料：花椒油3汤匙，盐2茶匙，味精1/2茶匙。

做法：1 将豆腐洗净，放入盘中，上屉蒸透后投入凉开水盆中浸凉，捞出控净水分，切成碎末；菠菜去叶留茎，洗干净，放入开水锅中焯烫断生，见菠菜茎变为翠绿立即捞出，放入凉开水盆中浸凉，捞出挤净水分，切成细末。

2 将豆腐末和菠菜末装入盘中拌和，放入盐、味精，浇上现炸的热花椒油，拌匀即可。

提示：不管什么品种的菠菜，应选用叶柄短、根小色红、叶色深绿的好。



凉拌韭菜

原料：韭菜250克，红辣椒1个。

调料：酱油2茶匙，白糖1茶匙，香油1/2茶匙。

做法：1 韭菜洗净，去头尾，切长段；红辣椒去蒂和籽，洗净，切小片备用。

2 将所有调味料放入碗中调匀，备用。

3 锅中倒人适量水煮开，将韭菜放入烫1分钟，用凉开水冲凉后沥干，盛入盘中，撒上红辣椒及配好的调料即可。

提示：韭菜应选择手感柔软且具有一定厚度，颜色浓绿的为佳。



咸鸭蛋拌豆腐

原料：嫩豆腐400克，熟咸鸭蛋3个。

调料：香油2茶匙，大蒜40克，精盐、味精、葱花各少许。

做法：1 将豆腐切成小丁，用开水烫一下，放入凉水内过凉，沥干水分，放入盘内。

2 将大蒜剥去外皮，捣成蒜泥；咸鸭蛋剥去皮，把蛋白切成小丁，蛋黄放入碗内，加入少许精盐、味精和水调成泥状；然后将蛋白和蒜泥放入豆腐中拌一下，再将蛋黄泥盖在豆腐中央，淋上香油，食用时拌匀即可。

提示：蛋黄堆在豆腐中央，形似玛瑙，色泽美观，鲜软。

椒油海带



原料：水发海带250克，粉丝80克。

调料：香油、醋各1汤匙，酱油、精盐各2茶匙，辣椒油1汤匙，蒜泥15克。

做法：1 将海带洗净，切丝，放入沸水锅内煮熟，再入凉开水内过凉，沥干水分，备用。

2 将粉丝放入碗内，加入开水泡发，断成段，沥干水分，备用。

3 将海带丝、粉丝放入盘内，加入蒜泥、精盐、味精、酱油、醋、香油、辣椒油，拌匀即可。

提示：香辣酸咸，味美适口。

芥末橙皮黄瓜片



原料：黄瓜2根，橙皮1块。

调料：果味芥末酱3汤匙。

做法：1 黄瓜洗净去皮，切长片。

2 橙皮洗净，切成细丝，放入黄瓜片中间，整齐地摆放盘中。

3 将果味芥末酱浇在上面，即可上桌食用。

提示：芥末味冲，根据个人口味调整。

香辣五丝



原料：嫩姜100克，葱丝、青蒜各50克，辣椒50克，香菜100克。

调料：盐1茶匙，香油1汤匙，糖1汤匙，白醋1汤匙。

做法：1 将调料拌均匀。

2 将材料洗净，切成丝。

3 把调料淋在材料上混合拌匀即可。

提示：香辣可口，清爽好吃。

凉拌菜小窍门

1 凉拌菜小窍门

（1）沥干水分：材料洗净或汆烫过后，必须完全沥干，不然拌入的调味酱汁味道会被稀释，导致风味不足。

（2）材料切法一致：所有材料切成一口就能吃进的大小，并且各种材料大小保持一致，而有些新鲜蔬菜用手撕成小片，口感会比用刀切还好。

（3）酱汁要先调和：各种不同的调味料，最好要先用小碗调匀，然后放入冰箱冷藏，待要上桌时再和菜肴一起拌匀。

（4）酱汁不宜早加：因为多数蔬菜遇盐都会释放出水分，如加酱汁过早，就会稀释酱汁冲淡口味，因此要准备上桌时才淋上酱汁调拌。

（5）用盐腌渍片刻：有些菜需要先用盐腌一下，再挤出适量水分，或用清水冲去盐分，沥干后再加入其他材料一起拌匀，不仅口感较好，调味也会较均匀，比如黄瓜和胡萝卜。

（6）盛菜器皿先冷藏：盛装凉拌菜的盘子如能预先冰过，冰凉的盘子装上冰凉的菜肴，绝对可以增加凉拌菜的美味。

2 凉拌菜的常用调料

（1）食盐：能提供菜肴适当咸度，增加风味，还能使蔬菜脱水，适度发挥防腐作用。

（2）葱、姜、蒜：味道辛香，能去除材料的生涩味或腥味，并降低泡菜发酵后的特殊酸味。

（3）红辣椒：与葱、姜、蒜的作用相当，但其更为刺激的独特辣味，是使许多凉拌菜令人开胃的重大功臣。

（4）花椒粒：腌拌后能散发出特有的“麻”味，是增添菜肴香气的必备配料。

（5）酒：通常为米酒、黄酒及高粱酒，主要作用为去腥，能加速发酵及杀死发酵后产生的不良细菌。

（6）白醋：能除去蔬菜根茎的天然涩味，腌泡菜时还有加速发酵的作用。

（7）糖：能引出蔬菜中的天然甘甜，使菜肴更加美味。用以腌泡菜还能加速发酵。

（8）冷开水：可稀释调味及发酵后浓度，适合直接生食的材料，以便确保卫生。

川辣白菜



原料：天津白菜帮子(或黄芽菜)250克。
调料：白糖60克，香油5茶匙，香醋60克，花椒粉、干辣椒、姜丝、精盐、泡辣椒丝各少许。
做法：❶ 将白菜帮子洗净，撕成长条(或切成节)，放入盐水里泡两小时后捞起来，再将白菜帮子的水分挤干，放入盆中，上覆姜丝、泡辣椒丝。
❷ 将香油和干辣椒粉、花椒等烧滚，淋在菜上面，再加糖、醋，用锅盖盖数分钟即好。

提示：白菜帮子要选用质嫩的。

蒜香豆腐丸



原料：豆腐500克，午餐肉200克，鸡蛋3个。
调料：味精、香油、干淀粉、蒜茸、精盐、胡椒粉、姜末、葱花各适量。
做法：❶ 将豆腐用漏勺压碎，加入剁碎的午餐肉和精盐（少许）、胡椒粉、姜末、葱花、香油、干淀粉拌匀，再加入鸡蛋液搅拌均匀成为豆腐糁待用。
❷ 锅放火上，下油烧至六成热，将豆腐糁挤成丸子，入油锅炸成金黄色并熟透，捞起沥油入盘。
❸ 锅中留油少许，加入蒜茸炒香，再加入味精和余下的精盐，起锅浇在豆腐丸子上即成。

提示：豆腐丸要大小均匀，油炸温度不要过高；蒜茸要浇均匀。

干烧白菜



原料：大白菜500克。
调料：豆瓣辣酱1汤匙，酱油、白糖各2茶匙，葱末、姜末、蒜末、盐、味精、料酒、辣椒油各适量。
做法：❶ 将大白菜洗净后控水，切成条；豆瓣辣酱剁细备用。
❷ 炒锅置旺火上，加入少许植物油，烧至八成热时放入白菜，用旺火煸炒至白菜出水，倒入漏勺控净。炒锅置中火上，加入剩余的植物油，烧至四成热时放入豆瓣辣酱，炒至油红并出现豆瓣香味时，随即加入葱姜蒜末炝锅，然后依次加入料酒、酱油、白糖、白菜和少许水，加盖焖透入味，改用旺火加热至汤汁较少时，放入味精搅匀，用水淀粉勾芡，最后沿炒锅边淋入辣椒油，搅匀后出锅装盘即可。

提示：因豆瓣辣酱含盐分，所以在调味时盐宜少加，以免菜肴过咸。



包馅卷心菜

原料：卷心菜叶12叶，猪绞肉150克，传统豆腐100克，洋葱1个约50克，荸荠50克，鸡蛋1个，牛奶20克。

调料：盐、胡椒粉、生粉各适量，原味鸡高汤400毫升，罐头番茄酱2汤匙。

做法：1 将卷心菜叶汆烫(水中加少许盐)后，取出泡冷水。

2 豆腐用滚水烫煮(水中加少许盐)后取出放凉，用纱布包起弄碎，挤干水分；将洋葱、荸荠切末。

3 将辅料混拌均匀成内馅，先在做法1的卷心菜叶上涂一层薄薄的生粉，再取适量馅料包入，卷起成椭圆状，接缝处用牙签固定。

4 将高汤、番茄酱倒入锅中，再放入做法3的卷心菜卷，盖上锅盖，用中火煮约25分钟即可。

提示：卷心菜叶汆烫时要注意火候，稍稍变软即可，时间太长则容易煮烂。



木耳卷心菜

原料：水发木耳100克，卷心菜150克。

调料：精盐、味精、酱油、花生油、醋、白糖、湿淀粉、香油、红辣椒各适量。

做法：1 木耳洗净，挤干水分，撕成小片；卷心菜洗净去老叶，撕成小片，沥干水分。

2 炒锅放入花生油，烧至七成熟，即放入木耳、卷心菜煸炒，加酱油、精盐、味精、白糖，烧滚后用湿淀粉勾芡，加醋，淋上香油起锅装盘。

提示：煸炒卷心菜时火不能太大，否则易糊。



肉片卷心菜

原料：卷心菜400克，猪瘦肉50克。

调料：葱丝10克，姜丝10克，花椒、盐、味精各适量。

做法：1 将卷心菜择洗净后控水，先切成条，再斜切成菱形块；猪瘦肉切成薄片。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时放入花椒，炸出香味时捞出花椒，放入肉片炒至变白色，加入葱姜丝炝锅，然后放入卷心菜翻炒，加入盐，炒至卷心菜断生时加入味精，翻炒均匀盛盘即可。

提示：要用旺火速炒的方法，至原料断生即可，便保持清爽嫩脆的口感。

香干炒芹菜



原料：芹菜350克，香干200克。

调料：葱末、盐、料酒、香油、味精各适量。

做法：1 将芹菜择洗干净，先剖细，再切成长段；香干切条。

2 锅内倒油烧至七成热，用葱末炝锅，下入芹菜翻炒几下，再放入香干、料酒、盐炒拌均匀，出锅前淋入香油，撒入味精拌匀即可。

提示：挑选芹菜时，掐一下芹菜的杆部，易折断的为嫩芹菜，不易折的为老芹菜。择下的芹菜叶可以凉拌，增加个下酒小菜。

芹菜炒香菇



原料：芹菜250克，香菇50克。

调料：鲜汤2茶匙，精盐、味精、醋、水淀粉、芹菜各适量。

做法：1 将芹菜切成节，加盐拌匀；将香菇切成粗丝。

2 将精盐、味精、醋、水淀粉、鲜汤调匀成调味芡汁。

3 锅置旺火上，放油烧至六成热时，下芹菜、香菇炒至断生，烹入调味芡汁拌匀即成。

提示：芹菜下锅前码精盐，及起锅前加入适量的醋有助于保持其脆嫩的口感。

腐乳炒蒿子杆



原料：蒿子杆300克、白豆腐乳50克。

调料：蒜茸适量。

做法：1 蒿子杆洗干净，除去老梗，择成小段备用。

2 白豆腐乳放入碗中压成泥，加入少许水调匀备用。

3 锅中倒油烧热，放入蒜茸炒香，加入蒿子杆炒匀，再加入调匀的腐乳汁炒熟，盛入盘中即可。

提示：炒制蒿子杆时用旺火急炒的方式，时间不可长，以免口感过老。



蒜香茼蒿

原料：茼蒿500克。

调料：蒜末、盐各适量。

做法：1 茼蒿择洗干净，挤干，切段。

2 炒锅清洗干净，放入茼蒿，再放置小火上把茼蒿翻炒至熟，出锅盛盘。

3 锅内倒油，烧热后，端起锅离火，放入熟茼蒿、盐充分拌和，再加入拍好的蒜末拌匀即可。

提示：茼蒿翻炒的时间不宜过长，否则不够青绿。



鱼香花菜

原料：花菜300克，泡辣椒100克。

调料：姜、大蒜、小葱、酱油、醋、白糖、料酒、水淀粉、鲜汤、味精、鸡精各适量。

做法：1 花菜洗净，切成小朵；泡辣椒去蒂及籽，剁细成末；姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜米；小葱洗净，切成葱花。

2 锅置中火上，烧水至沸，下花菜汆至断生捞出。锅内烧精炼油至四成热，放入泡辣椒末、姜蒜米，炒香上色，掺入鲜汤，倒入花菜，加盐、酱油、白糖、料酒，烧至入味，用水淀粉勾芡，收汁浓稠，烹入味精、鸡精、醋、葱花，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

提示：用中火烧菜花，此免糊锅。



鱼香茭白

原料：茭白400克，辣椒少许。

调料：葱、姜、豆瓣酱、醋、白糖各1茶匙，料酒2茶匙，酱油1/2茶匙，水淀粉1汤匙，盐、味精、胡椒粉、香油、红油各1/5茶匙。

做法：1 将茭白去皮，去老壳，切成厚片；辣椒洗净，切成小段；葱、姜、豆瓣酱均剁成碎末。

2 将酱油、盐、料酒、醋、红油、白糖、胡椒粉、味精、水淀粉和适量清水放入碗内兑成鱼香汁。

3 炒锅置旺火上，倒入植物油，烧至七成热时放入茭白片浸炸一下，捞出，沥净油备用。

4 锅中留底油烧热，放入葱末、姜末、豆瓣酱末稍煸炒，再放入辣椒煸炒一下，随即倒入茭白片、鱼香汁翻炒均匀，再淋入香油即可。

香菇娃娃菜



原料：鲜香菇50克，娃娃白菜300克。

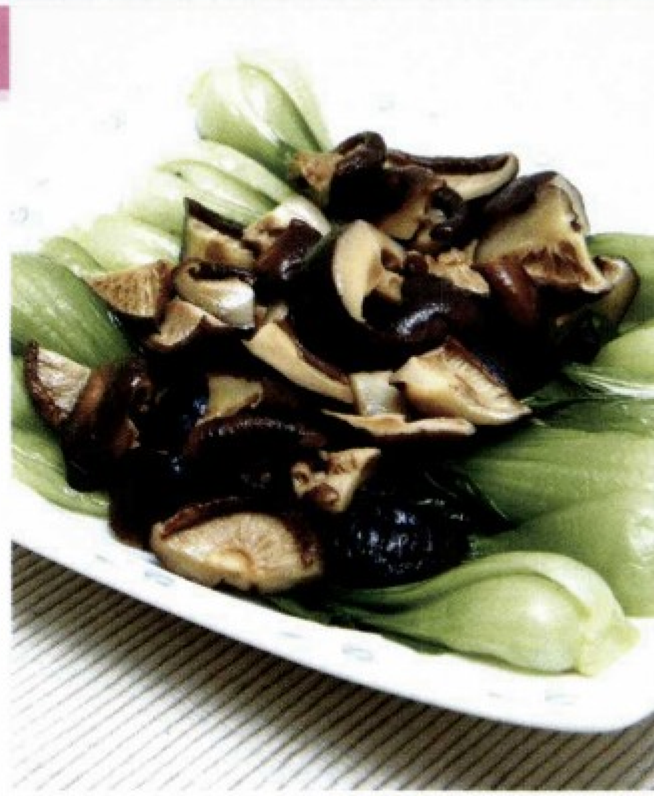
调料：葱丝、盐、水淀粉、鸡精各适量。

做法：1 鲜香菇去根，洗净，切成片；娃娃白菜摘去老叶洗净，在每棵的根部切成十字，焯水沥干装盘备用。

2 锅内倒油，烧至六成热，放入葱丝煸香，放香菇片煸炒片刻，加盐、鸡精和少量清汤，用水淀粉勾芡，将芡汁浇在白菜上即可。

提示：香菇的营养成分非常多，味道也很鲜美。如果没有鲜香菇，可用水发干香菇代替。

香菇炒油菜



原料：油菜400克，香菇5朵。

调料：水淀粉、盐、味精、酱油、红油、鸡精各适量。

做法：1 油菜，香菇洗净，小油菜切半备用。

2 油菜、香菇氽烫后捞出沥干。

3 油锅烧热，蒜末爆香，放入油菜、香菇，加盐、味精、红油、酱油、鸡精快速翻炒入味，用水淀粉勾薄芡，淋入香油即可。

提示：油菜氽烫可以加盐，这样可以保持鲜味。

回锅土豆



原料：土豆350克。

调料：精盐、辣椒面、花椒面、孜然粉、味精、香油、熟芝麻、葱花各适量。

做法：1 土豆去皮洗净，切为滚刀块，入沸水锅中煮至刚熟时捞出。

2 炒锅上火，放入精炼油烧热，下入精盐、辣椒面、花椒面和孜然粉炒香出色，接着下土豆块炒匀，调入味精，淋入香油，起锅装盘，最后撒上葱花及熟芝麻即成。

提示：土豆一定要煮熟，否则会产生食物中毒。



东北地三鲜

原料：茄子150克，土豆100克，青椒50克、红椒50克。

调料：油、酱油、白糖、葱花、蒜泥、盐、高汤、水淀粉各适量。

做法：1 土豆去皮，洗净切块；茄子洗净，切滚刀块；青、红椒去蒂、去籽，洗净切块。

2 锅内放油烧至七成热，放入土豆，炸至金黄捞出。再将茄子倒入，炸至金黄，放入青、红椒块略炸，一同捞出。

3 锅内留少量余油，放入葱花、蒜泥爆香，加入少量高汤、酱油、白糖、盐、土豆、茄子、青红椒略烧，用水淀粉勾薄芡出锅即可。

提示：土豆在入锅之前可以在水中先泡一段时间。



多味茄泥

原料：嫩茄子400克。

调料：蒜泥30克，香菜末3克，香油2茶匙，花椒粉、葱末、精盐、味精、白糖、酱油、醋、辣酱油各适量。

做法：1 将茄子去皮切成条，撒上食盐，放清水中泡去茄色。

2 捞出控净水，将茄条放蒸锅内用旺火蒸熟，取出晾凉，将上述调料融在一起兑成汁，浇在茄条上即成。

提示：做此道菜时，要注意将茄条放进清水中去色，时间长短，可以根据茄色是否泡除而定。



辣味茄丝

原料：嫩茄子500克，红辣椒丝10克，干尖辣椒10克。

调料：酱油2汤匙，白糖2茶匙，葱丝、姜丝、绍酒、蒜泥、味精各适量。

做法：1 将茄子去蒂、洗净、切成细丝；干尖辣椒切碎。

2 锅中放油烧至微热时，放入切碎的干尖辣椒，炸出红油捞出，将红油烧热放葱丝、姜丝、辣椒丝炒出香味，倒入茄丝炒熟，放绍酒、酱油、白糖、蒜泥、味精和少许水，用旺火收汁后装盘即成。

提示：制作此道菜时，切忌忽略了先炸出红油。因为只有红油烧热时，与各种原料相烹制，才能保证足够的香味。

鱼香茄饼



原料：茄子2个，绞肉75克。

调料：太白粉、面粉各2茶匙，葱花10克，姜末10克，蒜末10克，辣豆瓣酱2茶匙，高汤80克，酱油、醋、糖、盐、胡椒粉、味精各适量。

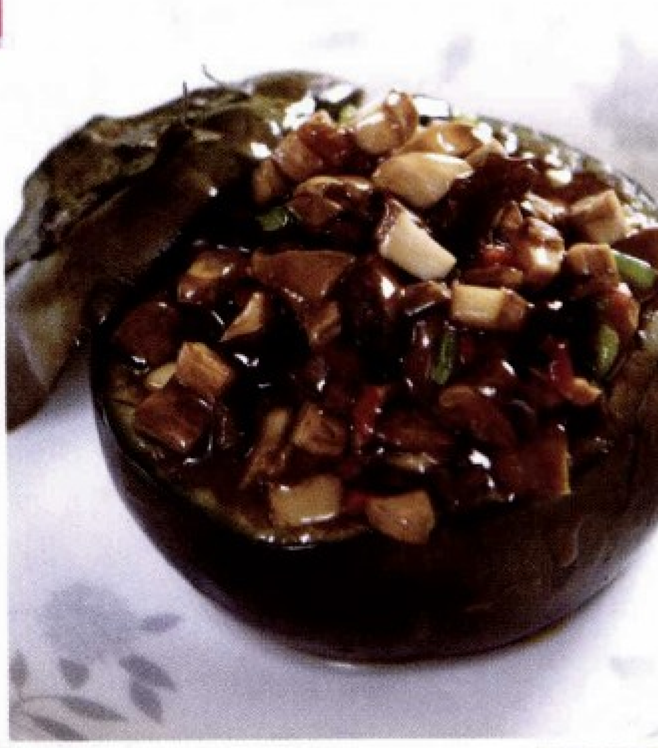
做法：1 将绞肉与盐、太白粉拌匀；面粉调成厚糊，茄子斜切成厚片，中间再切一刀但不要切断，要成夹状，茄夹中填入适当的绞肉。

2 将油烧热，茄夹蘸裹面糊人热油，炸至金黄色之后盛盘。

3 将葱花、姜末、蒜末、辣豆瓣酱、高汤、酱油、醋、糖、盐、胡椒粉、味精调匀，炒锅加入油烧热，倒入刚调匀的料爆炒均匀，淋在茄饼上。

提示：茄块瓤馅后，需立即裹糊油炸，否则影响菜肴质量。

三鲜茄子



原料：小圆茄子4个约500克，水发口蘑、水发木耳、鱼子酱各100克，油炸核桃仁50克。

调料：葱头10克，白糖、料酒、味精、水淀粉各适量。

做法：1 将水发口蘑、木耳用清水洗净，切碎末。

2 炒勺上火，放人鱼子酱、葱头煸炒出香味，离火，后再倒姜末、味精、白糖、料酒、口蘑、木耳、水淀粉拌匀，制成馅料。

3 茄子洗净，挖盖，去籽，填入馅料，盖上茄盖，并用淀粉封口，入蒸锅蒸约10分钟取出，装盘，在盘子四周放入油炸核桃仁即成。

提示：秋后的老茄子含较多茄碱，不宜多吃。

鱼香茄子



原料：茄子500克，泡红辣椒8个。

调料：姜25克，蒜25克，葱30克，盐1/5茶匙，酱油2汤匙，白糖、醋各1汤匙，水淀粉3汤匙，料汤300克。

做法：1 将茄子去蒂、洗净，切成条；姜、蒜切成片；葱切细花；泡红辣椒剁细。

2 炒锅内放入菜油烧至七成热时，先将茄子下锅炒一炒，然后下泡红辣椒末、酱油、盐、姜、蒜及料汤入锅烧两分钟，最后下葱花、白糖、水淀粉收汁，加醋搅匀起锅即成。

提示：烧茄子时加水要根据火力调整，以免成菜汤汁过多。



泰味香茄

原料：墨茄300克，鸡蛋1个。

调料：泰国鸡酱60克，橘子浓缩汁2汤匙，白糖1汤匙，干淀粉3汤匙，精盐、味精、五香粉、鲜汤各适量。

做法：1 将茄子洗净沥干水分，去蒂，切成长短均匀、大小一致的条，放入加了少许精盐的水中浸泡15分钟，捞起振干水分，然后涂上鸡蛋液，粘上用干淀粉同五香粉混合的粉，待用。

2 炒锅放火上，倒入油烧至六成热，将茄条放入炸至色泽金黄，捞起沥干油，入盘待用。

3 锅中留油少许，加入泰国鸡酱炒香，加入鲜汤，调入余下的精盐和味精、橘子汁、白糖，用剩余的混合粉加水勾芡汁，浇在茄条上即成。

提示：茄条要大小粗细均匀；干淀粉同五香粉要充分混合，分两次用，大部分用于蘸茄条，少许勾芡。



蛋黄茄条

原料：茄子500克，咸鸭蛋蛋黄2个。

调料：蒜10克，鲜汤5茶匙，精盐、味精、胡椒粉、青红辣椒条各适量。

做法：1 将茄子去皮后切成条；将蒜切成蒜末；将咸蛋黄用刀背拍成茸状；将青、红辣椒洗净切条。

2 锅中烧水，待沸腾后下茄条略煮，断生起锅。

3 锅中烧油，在三成热时下蛋黄茸、蒜末炒出香味，下茄条和青、红辣椒，加少许鲜汤，以精盐、胡椒粉、味精调味，待锅中汁浓亮油时起锅即成。

提示：选用咸鸭蛋以起沙出油者为好；炒蛋黄时油温宜低，否则会使蛋黄粘连甚至焦糊。



辣香萝卜干

原料：胡萝卜干200克，花生仁150克，白芝麻30克。

调料：葱花、精盐、味精、白糖、酱油、花椒面、辣椒油、香油各适量。

做法：1 胡萝卜干洗净，切片，再切成细丝，用沸水汆后，挤去水分，待用。

2 花生仁用五成热油炸酥，晾凉后剁成粒；白芝麻炒熟，晾凉后压成面。

3 胡萝卜干丝放盘内，加精盐、味精、白糖、酱油、花椒面、辣椒面、香油，撒葱花、花生仁粒、芝麻面即成。

提示：花生仁别在油沸时下锅，否则会导致花生仁外焦内绵软，口味不佳。

香麻萝卜



原料：青皮萝卜250克。

调料：香菜10克，辣椒油2茶匙，盐、味精、酱油、香油、花椒粉各适量。

做法：1 先将皮色均匀光滑青萝卜，削去根须，带皮洗净，切成细丝，放入清水中使萝卜丝吸水变硬；香菜去叶去根须洗净，切成碎节。

2 取一大碗，先加入精盐、辣椒油、酱油、味精、香油、花椒粉调拌均匀，最后放入萝卜丝和香菜碎节，拌匀装盘即成。

提示：萝卜丝切后放入清水中浸泡；现吃现拌，食用前拌入味精效果更佳。

酸辣藕丁



原料：莲藕400克，小米椒30克，泡椒30克。

调料：盐1茶匙，鸡精1/5茶匙，陈醋2茶匙，香油1茶匙。

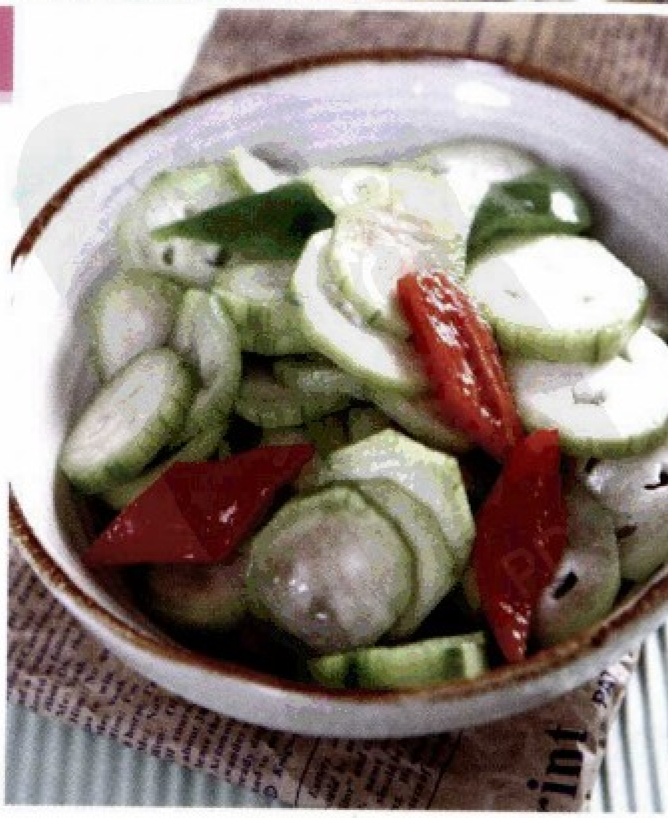
做法：1 将莲藕洗净泥沙，切成小丁后，放入沸水中稍烫，捞出沥干备用。

2 将小米椒、泡椒切碎备用。

3 锅上火，加入油烧热，放入小米椒、泡椒炒香，加入莲藕丁，调入调味料，炒匀入味即可。

提示：藕丁焯水时间不宜过长，以免影响脆嫩口感。

尖椒丝瓜



原料：净肉100克，小青辣椒50克，嫩丝瓜300克。

调料：香油、料酒各2茶匙，酱油、精盐、味精、白糖、葱末、姜末、蒜末各适量。

做法：1 将肉剁成末；小青辣椒洗净去蒂、去籽，顶刀切成小片；嫩丝瓜洗净去皮、去瓤，顶刀切成片。

2 将炒锅置火上，放入植物油烧热，下入葱末、姜末、蒜末炝锅，放入肉末煸炒至断生，迅速下入小青辣椒片及丝瓜片，烹入料酒，翻炒均匀，加入酱油、精盐、味精、白糖及少许汤水，炒至熟而嫩，淋入香油，盛入盘内即成。

提示：丝瓜不要下锅太早，焖制时间不宜长，以免丝瓜变黄变软影响口味。



咖喱苦瓜

原料：苦瓜500克。

调料：咖喱酱2汤匙，鲜汤3汤匙，酱油、精盐、味精、鸡精、白糖、辣椒油、香油各适量。

做法：1 将苦瓜洗净，沥干水分，去瓤及籽，切成条；锅放中火上，下精炼油烧至六成热，下人苦瓜条炸断生捞起沥油。

2 锅中留油少许，烧至四成热时，下咖喱酱炒香上色，加入鲜汤、酱油、精盐、白糖烧入味，当汁浓郁时，加入辣椒油、味精、鸡精、香油推匀，起锅入盘即成。

提示：苦瓜的大小要一致，粗细要均匀，炸时不要炸焦；咖喱酱、鲜汤的用量不要太多，收汁要改用小火，短时间烹调成菜。



孜然藕夹

原料：莲藕500克，肉馅200克。

调料：干淀粉、面粉各3汤匙，泡打粉1茶匙，五香粉少许，孜然粉1茶匙，姜醋汁1碟。

做法：1 将莲藕洗净去皮，刮干净，沥干，切成圆片，均匀地粘上少许干淀粉待用。

2 取一小盆，加入干淀粉、面粉、泡打粉、五香粉、孜然粉搅拌均匀成糊待用。

3 将藕片每两片为一组，夹入肉馅成坯，放入糊中裹匀成藕夹，入六成热的油锅中炸成色黄结壳捞起沥油，当油温升高到七成热时，再下入复炸成金黄色，捞出沥油装盘，另将姜醋汁上桌即成。

提示：莲藕粗细要一致，藕片厚薄要均匀，炸时分两次进行，油温不同。



陈皮藕松

原料：莲藕400克。

调料：陈皮丝30克，姜10克，精盐、味精、香油各适量。

做法：1 将莲藕去掉皮，去掉结，洗净后沥干水分，切成细丝放人加了少许精盐的水中浸泡，以防变色；姜去皮切成丝。

2 炒锅放火上，下色拉油烧至三成热，加入姜丝炒香，下人莲藕丝炒变色，再加入陈皮丝炒匀，加入精盐、味精，边炒边淋人余下的色拉油炒匀，熟后淋人香油，人盘即成。

提示：炒时油温不要太高，以免发焦；炒的速度要快，一气呵成。

腊肉冬瓜夹子



原料：冬瓜500克，腊肉100克。

调料：盐、胡椒粉、姜片、蒜片、大葱、鲜汤、味精、鸡精、水淀粉各适量。

做法：1 冬瓜去皮洗净，切成夹刀片；腊肉洗净，放入沸水中煮熟，捞出晾凉，切片；大葱洗净，切成段。

2 取蒸碗1个，里面抹上精炼油，将冬瓜夹入腊肉片，整齐地排列在里面，上笼旺火沸水蒸至冬瓜断生，取出反扣于盘中。

3 另锅置中火上，烧精炼油至四成热，投入姜片、蒜片、葱段炒香，掺入鲜汤，熬出香味，捞去料渣，加盐、胡椒粉，用水淀粉勾芡，烹入味精、鸡精和匀，起锅淋在冬瓜夹上即成。

提示：咸鲜肥软，腊香味浓，老幼皆宜，适宜佐餐。

酱烧冬瓜条



原料：冬瓜500克。

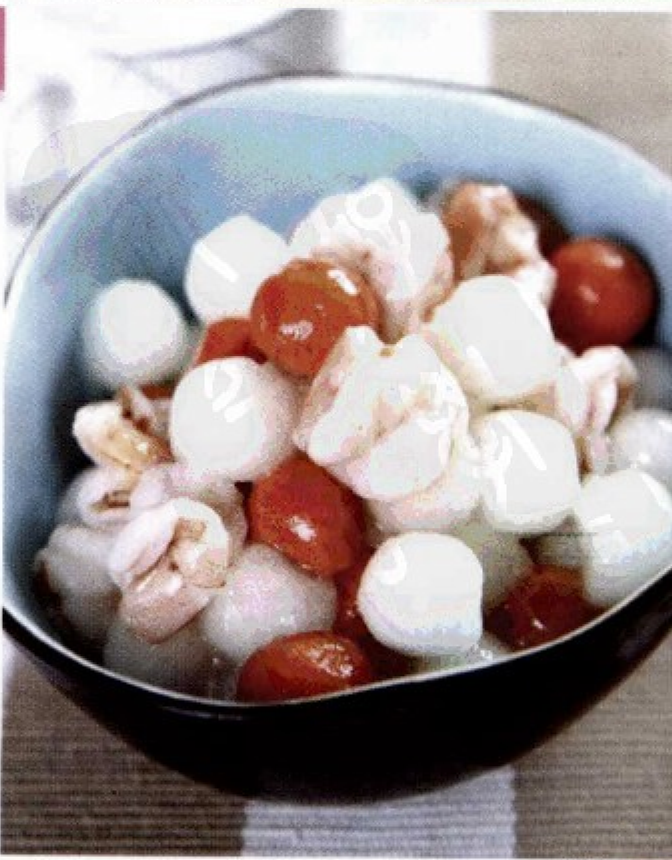
调料：酱油、白糖各1汤匙，精盐、味精、葱末、香菜各适量，水淀粉5茶匙，甜面酱、鲜汤各3汤匙。

做法：1 将冬瓜削皮去瓤，洗净后切成条。

2 把炒锅置旺火上烧热，舀入花生油烧至六成热，投入葱末炸出香味，再放入瓜条煸炒至半熟，加入精盐、酱油、甜面酱、白糖、味精、鲜汤，用旺火烧至酥烂，用水淀粉勾芡，装入汤盘内即成。

提示：甜面酱口味咸淡不一，使用时要先尝试一下。

茶香瓜球



原料：冬瓜250克，虾仁100克，胡萝卜100克。

调料：精盐、味精、酱油、胡椒粉、葱花、鲜汤、水淀粉各适量。

做法：1 将冬瓜去掉皮及瓤，胡萝卜去掉皮及根须，用挖勺器分别挖成大小均匀的球形，入鲜汤中汆熟捞起沥干；虾仁用加入少许精盐的水反复搓洗，得到雪白虾仁，入汤锅中汆一下捞起沥干。

2 净锅放火上，下熟猪油烧至五成热，下入瓜球、胡萝卜球滑熟，捞起沥油，再下虾仁炒匀，加入精盐、味精、酱油、胡椒粉炒拌一下，加入瓜球、胡萝卜球、鲜汤搅匀，用水淀粉勾薄芡，入盘，撒上葱花即成。

提示：注意用具的清洁卫生，不要污染；各种球要大小均匀，勾芡不要过浓，以清芡为好。



香酥冬瓜

原料：净冬瓜400克。

调料：富强粉75克，五香粉、发酵粉、盐、味精各适量。

做法：1 将冬瓜削皮、挖籽去瓤洗净，切成条形，用精盐腌30分钟，轻轻压去水分，拌入味精待用；面粉加清水调成厚糊，加入五香粉、发酵粉、花生油调匀。

2 将炒锅置旺火上，放入花生油，烧至六七成热，将冬瓜逐条挂糊投入油锅，略炸即捞出，待全部炸完后，将油温烧到八九成热，将冬瓜投进复炸，炸至金黄色，捞出沥油即成。

提示：夏季多食冬瓜，能解暑渴、消暑、利尿，如果连皮一起煮汤，解热利尿效果更明显。



青椒茄泥

原料：茄子3个，青椒500克，红椒250克。

调料：榨菜末1茶匙，盐1茶匙，味精1/2茶匙，葱花酌量，鸡油酌量。

做法：1 茄子斜切成小片，茄片放在大碗中，熬烂，取出待凉后滤去水分；青红椒切成碎丁。

2 炒锅中加油，并烧热，先炒香榨菜末，茄泥入锅加盐、味精同炒，待滚起加葱花、青椒丁翻炒，上桌前淋入鸡油。

提示：榨菜味咸，注意盐量的控制。



炝柿子椒

原料：柿子青椒500克，干红辣椒3克。

调料：花椒10粒，盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，香油1汤匙。

做法：1 将柿子青椒去蒂和籽后洗净，控去水后切成菱形块，放入沸水中烫至断生，捞出后迅速放入凉水中过凉，捞出控去水放入盆中。

2 炒锅置中火上，加入香油，烧至四成热时放入干红辣椒和花椒，炸至出麻辣香味时将辣椒和花椒捞出，至油温升至七成热时将锅内的油迅速倒在青椒上，加盖略焖一会儿，再加入盐、味精调拌均匀即可食用。

提示：柿子青椒焯水时间不宜长，以保持脆嫩口感；炸干辣椒和花椒时采用低温油；油要趁热浇在青椒上。

虎皮青椒



原料：嫩青辣椒350克。

调料：面酱、醋各1汤匙，酱油、白糖各2茶匙，料酒1茶匙。

做法：1 将青辣椒洗净，去蒂和籽，用刀平剖成2片。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成热时放入辣椒，改用小火炒至表皮出现斑点时，放入面酱煸炒，烹入料酒、酱油、白糖、醋拌匀装盘即可。

提示：选用初上市的嫩辣椒；煸炒时宜用小火，以便辣椒上的斑纹密布均匀。

素炒青椒



原料：青椒300克。

调料：酱油少许，葱丝15克，精盐1/2茶匙，干红辣椒适量。

做法：1 将青椒去柄、籽洗净，切成细丝。

2 锅内放色拉油，旺火烧热，下葱丝稍炸，放入青椒丝炒匀，待青椒丝呈深绿色时，加入酱油、精盐，再炒几下，放入明油翻炒，出锅装盘。

提示：青椒要去籽，火候要控制好。

蒜茸油麦菜



原料：油麦菜500克。

调料：料酒、盐、鸡精、淀粉、香油各适量。

做法：1 将油麦菜去老叶，放入清水中洗净；蒜去皮、去蒂后洗净。

2 用刀将油麦菜切成段，把水控净备用；蒜用刀拍碎后再切成茸即可；把淀粉溶入水中。

3 炒锅内放入油，放在火上烧热后将油麦菜下入锅中煸炒，使其成熟均匀后，加入料酒、盐、鸡精，炒均匀后，放入蒜茸略炒，立即加入水淀粉，熟后加入香油，盛入盘中即可。

提示：烹制此菜动作一定要快，如操作时间过长会影响菜肴的口感；制作中一定要注意，放入蒜味后一定要将蒜炒出香味否则菜肴的口感不佳。



蒜茸西兰花

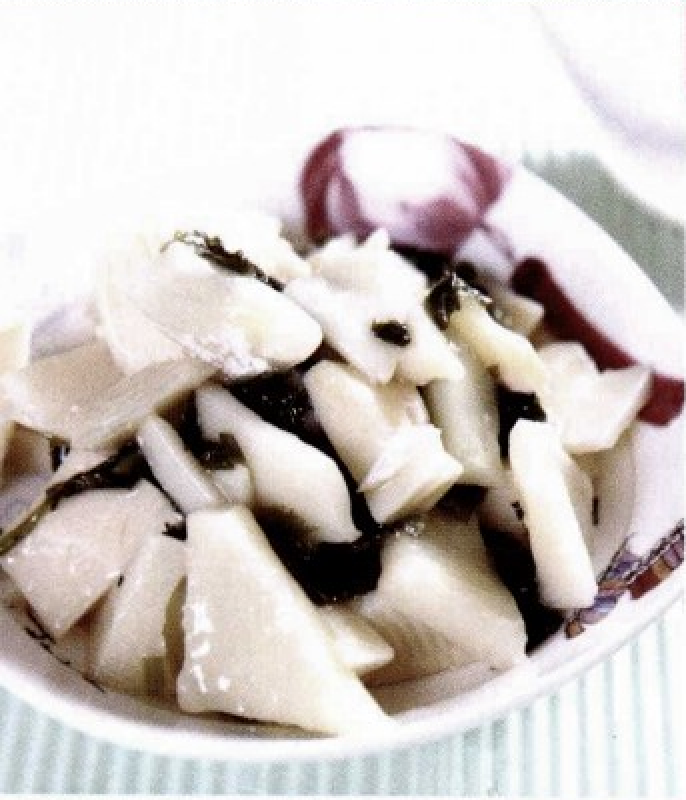
原料：西兰花400克。

调料：大蒜50克，精盐、味精、鸡精各1/2茶匙，料酒1汤匙。

做法：1 将西兰花洗净，切成小朵，放人清水中，加人少许精盐浸泡捞起，冲洗干净；大蒜去皮洗净，切成末。

2 锅置中火上，加人水烧开，下西兰花汆断生，捞起沥干水分；净锅放火上，加入油烧至四成热，加人蒜末炒香，下人西兰花、精盐、味精、鸡精、料酒，翻炒均匀入味，起锅人盘即成。

提示：西兰花要新鲜的，朵大小均匀；烹炒时，控制好火候。



雪菜炒冬笋

原料：冬笋350克，雪菜(雪里蕻)80克。

调料：白糖、盐、水淀粉、香油、清汤各适量。

做法：1 将冬笋洗净，切块；雪菜择洗干净，去掉老梗，切成末。

2 锅置火上，待油热将笋下人稍炒两分钟，倒出，滤去油。

3 再将雪菜放人锅内略炒，然后把笋放下去，加清汤、白糖、盐，烧约1分钟，用水淀粉勾芡，浇上少许香油即可。

提示：煮汤时间不宜长，勾芡不宜浓。



干煸四季豆

原料：鲜嫩四季豆400克，芽菜50克。

调料：精盐、料酒、味精各1/2茶匙，香油、酱油各2茶匙。

做法：1 四季豆去蒂、去筋，一根折成两节，淘洗干净；芽菜洗净，挤干水分，切成细末备用。

2 锅洗净置旺火上，倒入植物油烧至六成热时，放入四季豆炸至皱皮捞起，滤干油；锅内留油，将四季豆再次人锅煸炒，烹人酱油、精盐、芽菜炒香，加人料酒、味精、香油炒匀即成。

提示：油炸四季豆时，要掌握好火候、油温、炸制时间，以四季豆皱皮为限。

榄菜肉碎四季豆



原料：四季豆250克，猪肉50克，榄菜适量。

调料：葱10克，蒜15克，精盐、味精、水淀粉、花椒各适量。

做法：1 将四季豆去筋后用刀切成丁，猪肉切成碎末，榄菜洗净。将葱、蒜分别切成丝。

2 将四季豆丁与精盐拌匀后静置约20分钟。

3 锅中烧水，水沸后下四季豆丁汆水至断生捞出，滤水备用。

4 锅置旺火烧油，在六成热时下四季豆丁、猪肉末、花椒、蒜丝，炒出香味后加榄菜、味精、葱丝，淋入水淀粉，推匀起锅即成。

提示：对四季豆先码味可解决它不易入味的问题；炒制前先对四季豆进行汆水是为了破坏四季豆中所含豆素、皂素等有害物质；炒制时间不宜长，保持脆嫩质感。

酸辣土豆丝



原料：土豆400克，干红辣椒2个，青辣椒25克。

调料：葱丝、姜丝、盐、味精、酱油、醋、料酒、白糖、香油各适量。

做法：1 将土豆洗净后去皮，切成丝，放入凉水中浸泡；干红辣椒用清水略泡后切成细丝；青辣椒择洗干净，切成细丝。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至四成热时加入干红辣椒丝，炒至略呈褐红色时加入葱丝、姜丝炝锅，烹入醋，然后加入土豆丝翻炒几下，加入酱油、料酒、盐、白糖和少量水翻炒，至断生时放入青辣椒丝和味精，翻炒均匀后，淋上香油即可。

提示：辣椒低油温炸出香味再加入其他原料，味香浓。

蜜汁土豆



原料：土豆泥500克，枣泥、白糖各150克，面粉100克，鸡蛋1个。

调料：青红丝、香蕉精各少许。

做法：1 将土豆泥与面粉、鸡蛋和好搓成条，揪成剂，中间包枣泥馅，做成棋子形圆饼。

2 锅置火上，放油烧至五成热，投入土豆饼炸至金黄色捞出。

3 另用锅放入适量的水和糖，用小火烧热，使糖化开，熬成米汤状时，倒入炸好的土豆饼，使糖汁挂在土豆饼上，并略烧片刻，使糖汁稠浓，点上少许香蕉精。

4 将土豆饼摆入盘内，撒上青红丝即可食用。

提示：蜜焖菜法是将锅置火上，放油和糖炒至金黄色时加入蜂蜜，用水稀释后投入主要原料焖烂的烹调技法。



鱼香豆腐

原料：豆腐400克，瘦猪肉75克，泡红椒10克。

调料：葱花、姜末、蒜、郫县豆瓣酱、酱油各1茶匙，糖2茶匙，醋1汤匙，味精1/2茶匙，料酒、水淀粉各少许。

做法：1 将豆腐切成长正方厚片，放沸水中焯后捞起，沥干水分，再整齐地排放在盘中。

2 猪肉洗净，剁成馅；蒜、泡红椒均切成粒状，待用。

3 将炒锅置于旺火，倒入食油烧至五成热时，放入姜蒜末、泡红椒末，翻炒数下，再放入豆瓣酱煸炒至出红油，随即加入肉馅，再加入糖、醋、酱油、味精、料酒和少许汤水，翻炒几下后，勾芡，撒上葱花，起锅淋浇在豆腐盘内，即可上餐桌。

提示：要最后撒上葱花才可保持葱香味。



酱香豆干

原料：豆腐干100克。

调料：甜面酱、香油各2茶匙，鲜汤150克，葱15克，精盐、味精、白糖各适量。

做法：1 豆腐干洗干净，切成条。

2 锅内放油，烧至六七成油温，放入豆腐干炸至棕红色并浮于油面时，捞出沥油。

3 锅内留油底，加葱、甜面酱炒出香味，加鲜汤、豆腐干、精盐、白糖收至入味，待锅内汤汁将干时，加味精、香油继续收干汁，起锅晾凉装盘成菜。

提示：豆腐干不宜久炸。炒甜面酱时油温、火力要控制好。



冬菇扒茼蒿

原料：茼蒿300克，水发冬菇4朵。

调料：葱段、蒜片、盐、香油、水淀粉、料酒各适量。

做法：1 将茼蒿洗净，切段，放入开水中焯一下，沥干；冬菇洗净，切小片。

2 锅中放油烧至七成熟，爆香葱段、蒜片，下冬菇翻炒，倒入料酒及少量水，放入茼蒿段煸炒至熟，加盐调好味，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

提示：茼蒿中的芳香精油遇热易挥发，烹调时应以旺火快炒。

酿青椒



原料：青椒15只，猪肉250克，地栗40克，开洋末，火腿（或鸡肉）125克，鸡蛋1个。

调料：菱粉、味精、精盐、酱油、葱姜末、胡椒粉、黄酒、白糖、鸡汤各适量。

做法：1 将青椒挖去芯子，在青椒内部涂一层干菱粉（使青椒不易裂开），再将猪肉、火腿捣成肉泥，同鸡蛋、湿菱粉、地栗（去皮切成末）、开洋末、葱姜末及盐、胡椒粉、黄酒、味精调拌，塞在青椒内，放入猪油锅煎熟，再加些鸡汤上笼蒸。

2 蒸好后，将汤倒入另一碗，加酱油、盐、糖和干菱粉收一下，浇在青椒上即好。

提示：馅料塞入青椒后需用牙签别住收口，否则馅料易外溢。

牛肉末烧豆腐



原料：豆腐200克，牛肉20克。

调料：姜末、蒜末、葱花、豆瓣酱各2茶匙，干红辣椒粉、花椒粉、盐、味精各适量。

做法：1 豆腐切丁，牛肉切末，姜、蒜切末。

2 豆腐焯一下水，捞出，爆香姜末、蒜末、牛肉末，加入豆瓣酱炒香，再加干红辣椒粉炒上色后，下上汤、豆腐。

3 调入盐、味精，烧入味起锅装盘，撒上花椒粉、葱花即成。

提示：豆腐沥干水时动作要轻，免得碎烂。

咖喱豆腐



原料：豆腐750克，鲜牛肉末100克，冬笋末50克，洋葱末25克。

调料：咖喱粉、精盐、味精、胡椒粉、料酒、姜末各适量，水淀粉2汤匙，香油1汤匙。

做法：1 将豆腐洗净，沥干，切成小块，加入有料酒、少许精盐的开水锅中汆一下，捞起泡在冷水中待用。

2 锅放火上，加入色拉油烧至四成热，先放入姜末、洋葱末炒香，再加入鲜牛肉末、冬笋末炒香，然后加入咖喱粉、精盐、味精、胡椒粉、鸡汤及豆腐块烧开，调好味，用水淀粉勾芡，推匀，淋入香油即可出锅装盘。

提示：选用嫩豆腐制作为好，炒豆腐时要注意火力，不要太大，以免发煳巴锅，影响菜肴质量。



芹菜炒香菇

原料：芹菜250克，香菇50克。

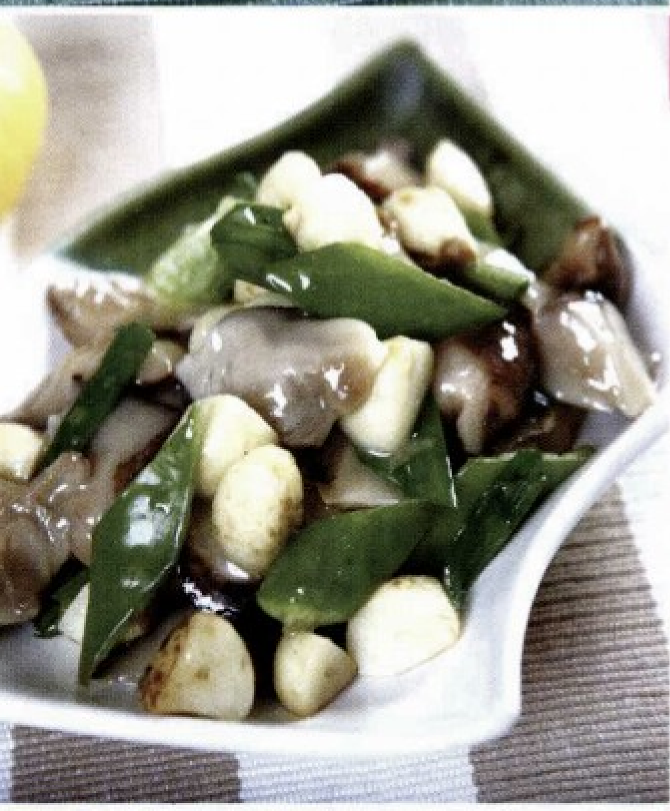
调料：精盐、味精、醋、水淀粉、鲜汤各适量。

做法：1 将芹菜切成长节，加盐拌匀；将香菇切成粗丝。

2 将精盐、味精、醋、水淀粉、鲜汤调匀成调味芡汁。

3 锅置旺火上，放油烧至六成热时，下芹菜、香菇炒至断生，烹入调味芡汁拌匀即成。

提示：芹菜下锅前码精盐，及起锅前加入适量的醋有助于保持其脆嫩的口感。



大蒜烧香菇

原料：鲜香菇300克，独蒜100克，青椒50克。

调料：鲜汤50克，水淀粉2茶匙，精盐、胡椒粉、味精各适量。

做法：1 将鲜香菇洗净后去柄，斜刀切成片，将独蒜一分为四，将青椒切成片。

2 锅置旺火上加油，在四成热油温时下独蒜炸出香味，加入鲜汤，下香菇，加精盐、胡椒粉、味精调味，烧至香菇入味，下青椒，以水淀粉勾芡即成。

提示：将大蒜先入锅过油可保证其成菜口感软熟，不碎烂。



冬笋鲜菇烩白菜

原料：冬笋1个，白菜200克，干香菇5朵，冬笋50克。

调料：葱段、姜片、盐、胡椒粉、白糖、酱油、蚝油、香油、米酒各适量。

做法：1 冬笋去壳洗净，切片，将白菜洗净，切段备用。

2 香菇用温水泡开，择去蒂切成小块备用。

3 将所有调料倒入水中调匀，以微波炉高火加热5分钟后拣出葱、姜。

4 油锅熬热后先炒白菜，再加肉汤或水，放入冬菇及冬笋，盖上锅盖烧开，放盐及味精，改用小火焖软即可。

提示：白菜要现炒现吃，不要食用隔热的熟白菜。

PDG

平菇炒咸肉



原料：新鲜平菇350克，四季豆150克，带皮猪五花肉250克。

调料：水淀粉、香油各2茶匙，汤1汤匙，葱末、姜末、蒜泥、盐、味精、料酒、花椒盐各适量。

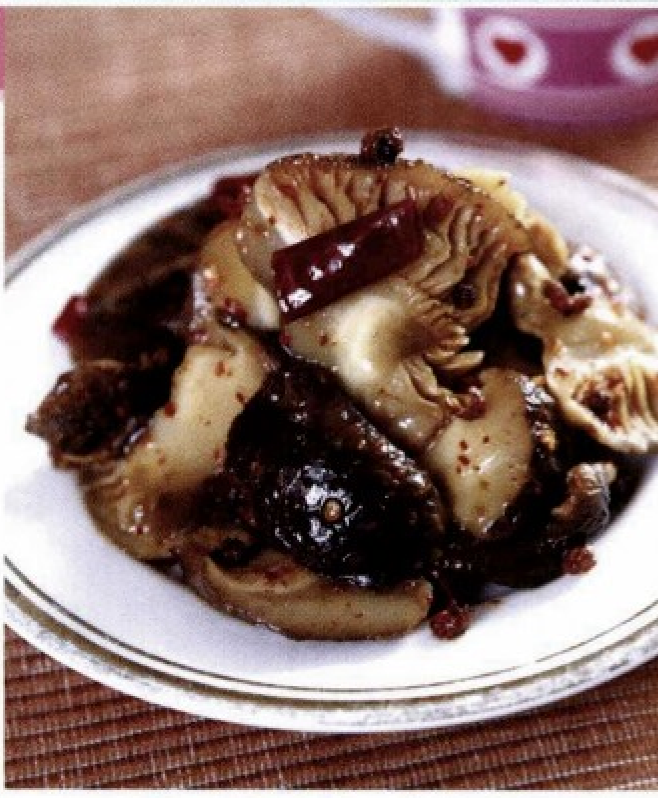
做法：1 将平菇洗净撕条焯水待用；四季豆洗净，掰成段；五花肉洗净煮熟切片，用花椒盐抓拌，腌咸肉待用。

2 植物油烧至四成热时放入四季豆滑油至熟捞出，油温至七成热时，放入咸五花肉略炒，捞出控油。

3 炒锅留底油置旺火上，放入葱姜末、蒜泥煸香，再放入平菇、四季豆、五花肉略炸，烹入料酒，加入汤、盐、味精调味，勾芡，淋入香油炒匀，盛盘即成。

提示：平菇含水分较多，用水烫后应立即捞起过凉水。

麻辣香菇



原料：干香菇80克，干辣椒段20克。

调料：料酒、酱油各2茶匙，花椒、葱段、姜片、盐、白糖、香油各适量。

做法：1 将干香菇放入清水中涨发透，再放入沸水中煮2分钟，捞出控水后除去香菇柄不用，只用菌盖，用斜刀将体厚的香菇切片，并用手挤去多余的水分。

2 炒锅内加油烧热，放入干辣椒、花椒不断翻炒，见干辣椒呈棕红色时，加入葱姜、糖、香菇、盐、味精翻炒，并分多次烹入少许料酒、酱油，待炒至香菇水分挥发、有点变干韧时，加入香油炒匀，起锅装盘即成。

提示：干香菇一定要用清水涨发透；在锅内多煸炒一段时间，使其质地更显得干韧有劲。

烧香菇



原料：水发香菇200克，冬笋150克。

调料：酱油1汤匙，水淀粉2茶匙，盐、白糖、味精、香油、葱花各适量。

做法：1 将香菇去蒂，冬笋去皮，用清水洗净后都切片。

2 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入冬笋片、香菇片，加酱油、盐、白糖、味精、清水烧沸，改用中火烧5分钟，淋入水淀粉翻炒至汤稠，再淋入香油炒匀，盛入盘中即可。

提示：用中火烧香菇和冬笋。



平菇肉片

原料：瘦肉200克，平菇150克。

调料：料酒2汤匙，蒜片10克，鲜汤75克，水发淀粉3汤匙，盐、味精、胡椒粉各适量。

做法：1 肉切成片，平菇洗净后用手撕成小块。

2 将肉片码上盐、料酒、水发淀粉。将盐、味精、鲜汤、水发淀粉在碗内兑成味汁备用。

3 锅置旺火上，放入猪油烧至六成热时，放入肉片，炒散后下平菇炒，下胡椒粉、蒜片。平菇熟时烹人味汁，收汁起锅即成。

提示：炒制时用旺火，收汁则要转为小火。



红烧平菇

原料：鲜嫩平菇500克。

调料：酱油、料酒各1汤匙，精盐、胡椒面、味精各适量，大蒜35克，水淀粉5茶匙。

做法：1 将平菇切片；大蒜剥净切片待用。

2 锅中放水烧开，平菇下锅稍煮，捞出。锅中水倒净，猪油下锅烧温热，蒜片放入，加入料酒、酱油、汤（水），随即把平菇、精盐、味精下锅烧开，移至小火上慢烧，等平菇烧透，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

提示：平菇切片之前，应去掉老根。



茄汁鲜蘑

原料：鲜蘑200克。

调料：盐、醋、淀粉、葱、姜各适量，白糖、番茄酱各1汤匙。

做法：1 鲜蘑放入开水锅中焯一下；葱切段，姜切块，并用刀拍松；淀粉溶入少量水中。

2 炒锅上火，加入油，烧热后放入葱段、姜块，炒出香味后，加入番茄酱和热水，再加入盐、白糖、醋，烧开后放入鲜蘑，烧制1～2分钟，加水淀粉勾芡，使汁挂在鲜蘑表面，去掉葱段、姜块即成。

提示：收汁时，水淀粉要一点一点地放入，不可一次加足，否则鲜蘑挂汁不匀。



新鲜蔬菜鉴别窍门

1 黄瓜：

表皮疣刺隆起，坚硬刺手的为新鲜黄瓜。瓜条匀称苗条的为良种。

2 莴苣：

以分量重、光泽好、嫩叶多的为上等菜。

3 洋葱：

以尚未发芽，捏起来坚实的为好。如果已经发芽，则中间多已腐烂，应当注意。

4 白菜：

愈是寒冷地方生长的味道愈好。优质白菜叶柄肥厚，叶端卷缩而互相结成球朵，分量沉重，无虫眼和黑斑。要是叶片顶端彼此分离而向外翻卷，则心处可能已经开始长苔了。

5 茄子：

新鲜茄子的皮色浓紫鲜艳，光泽清新，水份饱满，茄蒂挺拔。要是表皮出现茶色斑点，那便是俗话说的“霜打的茄子”，这种茄子茄肉干硬、滋味很差。

6 南瓜：

一般来说，表皮坚硬、籽粒饱满的南瓜，吃起来干爽可口。个头小而嫩软的南瓜，水汽重。

7 土豆：

寒冷地方产的土豆淀粉多而质地细腻，干爽可口。如果带绿色，则为太阳晒过的。这种土豆麻口，不能吃。

8 甘薯：

应当选表皮光滑、个头粗壮的。如果表皮有皱纹或斑点、或个头纤细、须根多，则这种甘薯筋多，不宜吃。

9 香菇：

鲜蘑菇应当以肉质肥厚、伞帽半开，伞下菌褶纯白为好。

10 西红柿：

催熟的西红柿大小通体全红，手感很硬，外观呈多面体，掰开一看籽呈绿色或未长籽，瓤内无汁。自然成熟的西红柿蒂周围有些绿色，捏起来很软，外观圆滑，而籽粒是土黄色，肉质红色、沙瓤、多汁。

11 苦瓜：

辨别苦瓜的要点在于苦瓜身上突起的颗粒。颗粒越大越饱满，表明果肉越厚，颗粒越小反之。其次要选果形直立的，还要选果皮清亮洁白的，如果果皮泛黄，说明已经过熟。

12 辣椒：

包子椒，外形较小，皮色青黄，北方六七月上市，辣味较淡；小辣椒，外形小，果肉薄，六月份上市，辣味较强；朝天椒，长尖圆形，紫红色，辣味最强；甜椒，外形大，似灯笼，滋味发甜。





蒜苗腊肉

原料：腊肉200克，蒜苗150克，红辣椒1个。

调料：料酒1茶匙，盐、油各适量。

做法：1 将腊肉刷洗干净后切薄片；将蒜苗、红辣椒洗净切斜片。

2 热油爆香腊肉，放入蒜苗、辣椒及少许水拌炒至熟，下料酒调味即可。

提示：腊肉本身具有咸味，所以放盐的时候要注意减量。



茄汁肉片

原料：猪肉150克，笋50克。

调料：糖、醋、酱油、盐、鸡精、料酒、淀粉各适量，番茄酱少许，葱、姜、蒜各10克。

做法：1 将肉切片，加料酒、盐、淀粉腌拌；将姜、蒜均洗净切片，葱洗净切丝。

2 热油锅炒散肉片，加入番茄酱煸炒至香，下笋和葱、姜、蒜稍炒，加入糖、醋、酱油和鸡精炒熟即可。

提示：番茄酱可以帮助对肉类的消化和吸收。



炸里脊肉

原料：里脊肉500克。

调料：葱50克，精盐、料酒、姜、葱、酱油各适量。

做法：1 将里脊肉切成块状，用料酒、葱叶、姜、精盐腌渍30分钟；葱白切成小段，并对其两端划数刀呈丝状，泡入清水中即成葱花。

2 炒锅置旺火上，下油烧至五成热，将肉片炸熟捞出，待油温升到七成热时，再下肉片炸至金黄色捞出。刷上香油，用刀将炸好的肉斜切成片，装入盘内。葱花控干水分摆入盘，配葱酱、味精、白糖、香油调制成味碟上桌即成。

提示：斜刀片操作时用左手指按稳原料左端，右手持刀，刀面呈倾斜状，使刀从原料表面向左下方运动。

盐煎肉



原料：猪腿肉400克，蒜苗50克。

调料：郫县豆瓣、豆豉各1汤匙，酱油2茶匙，白糖5茶匙，盐1/2茶匙。

做法：1 猪肉切成长片；郫县豆瓣剁细；蒜苗切成长节。

2 炒锅置旺火上，下油烧热（约120℃），放肉片略炒，加盐炒至肉吐油，下豆瓣、豆豉炒至出香味上色，再放酱油、白糖炒匀，下蒜苗炒至断生，出香味，起锅装盘即可。

提示：豆瓣要炒出红色，肉味才香辣；蒜苗下锅不宜久炒，要快速起锅，方能保持翠色。如无青蒜，可用大葱代替。

红烧肉



原料：猪肉500克。

调料：精盐、冰糖、八角、花椒、姜(拍破)、葱(挽结)、料酒、鲜汤各适量。

做法：1 猪肉刮洗干净，放入沸水锅内焯水，捞出切成块。

2 炒锅置中火上，放油烧至六成油温，放肉块煸炒一下，加精盐、料酒、鲜汤、焦糖色烧沸，撇去浮沫，舀入锅内加姜、葱、花椒、八角、冰糖，用小火烧至肉熟软时，拣去姜、葱、花椒、八角，再用中火将汁收浓，起锅装盘即成。

提示：选带皮五花肉，肉块大小均匀。烧肉用小火慢烧，水量最好一次掺足。

菜薹炒肉丝



原料：猪瘦肉150克，菜薹（油菜薹为好）200克，鸡蛋1个。

调料：盐、味精、葱、姜、白糖、淀粉、料酒各适量。

做法：1 将猪肉切成丝，加入盐、料酒、鸡蛋清、淀粉上浆，抓匀。

2 菜薹洗净，去掉外部老筋，切成段；葱、姜切成丝。

3 炒锅上火，放油烧热，下肉丝煸炒，至八成熟时，加入葱、姜丝及菜薹同炒，再放料酒、盐、味精、白糖烹炒均匀即可装盘。

提示：烹调时不可将菜薹炒得过老，否则没有脆的口感，口味不佳。



榨菜肉丝

原料：净瘦肉150克，榨菜125克。

调料：酱油1汤匙，葱白50克，水淀粉3汤匙，鲜汤75克，精盐1/5茶匙。

做法：1 将榨菜用刀去筋皮，切成丝，将猪肉洗净切成二粗丝，葱白切成细丝。

2 炒锅置旺火上，放入混合油烧至五成熟，将肉丝用酱油、精盐、水淀粉拌匀下锅，炒至肉丝散开发白，随即下入榨菜丝、葱丝一起炒匀，放入少许鲜汤，炒转起锅即可上桌。

提示：加工榨菜丝的时候应注意粗细均匀。因为榨菜本身咸味大，应掌握用盐的总量，以免出现味咸现象。



肉末泡豇豆

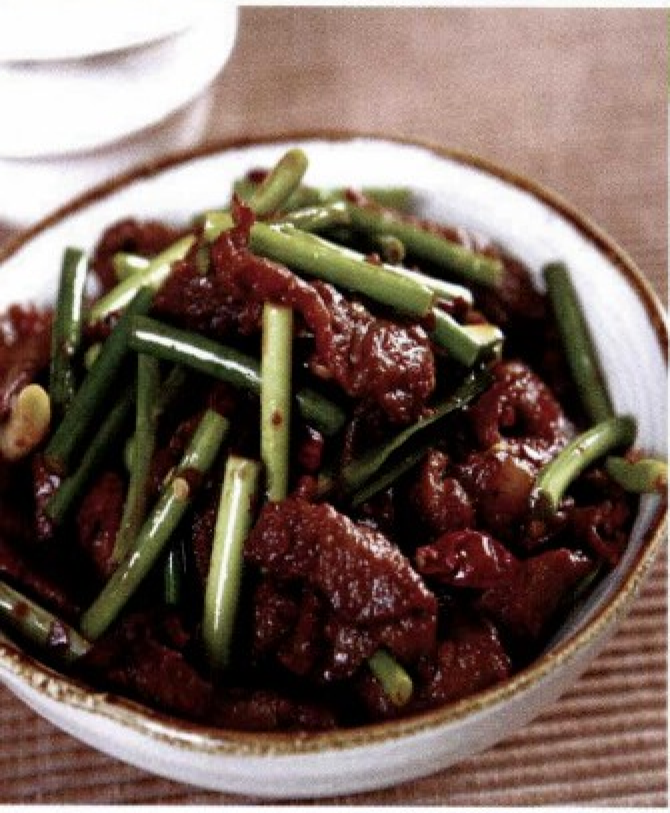
原料：泡豇豆150克，猪肉100克，红椒50克。

调料：盐1/5茶匙。

做法：1 将泡豇豆切成一分大的细粒；红椒切成同样大的颗粒；肥瘦猪肉剁成碎末，备用。

2 炒锅内菜油烧到六成热时，将肉末放入炒散(炒时放少许盐)。炒干水汽现油时，放红椒粒在油中炒熟，再下泡豇豆同炒，和匀铲入盘内即可。

提示：选肉时，选带有肥肉的瘦肉，或直接选肥瘦肉末会使菜更香。豇豆微微变色后，便可起锅。



香辣回锅肉

原料：带皮坐臀肉250克，干辣椒节50克，蒜薹100克。

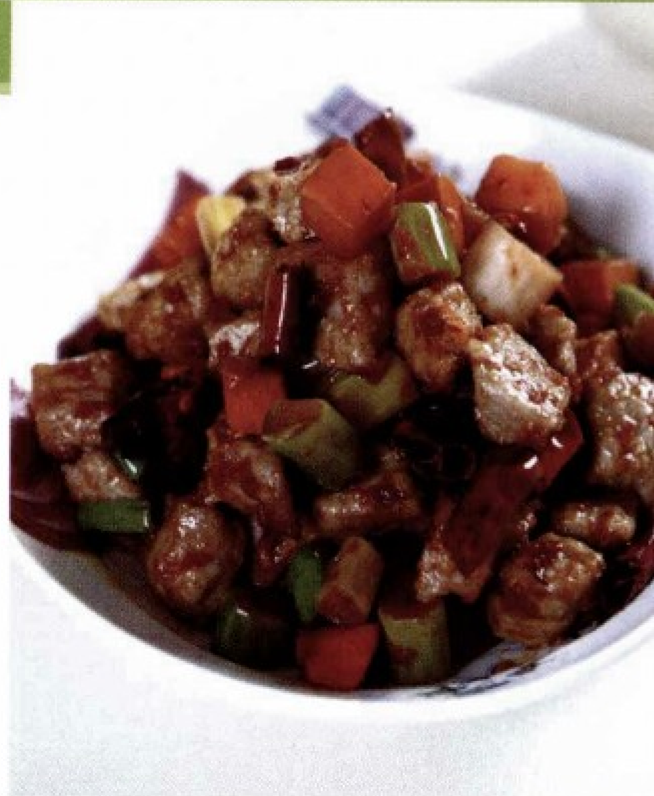
调料：精盐、酱油、白糖、味精、香油各适量，郫县豆瓣酱1汤匙，料酒2茶匙，花椒15克。

做法：1 带皮坐臀肉刮洗干净后，汆去血水，入笼蒸至刚熟，稍冷后切成片；蒜薹洗净切节备用。

2 锅置火上，放油烧至五至六成热，放入肉片、盐炒香至肉片呈“灯盏窝”形时，加入干辣椒节、花椒炒至棕红色，放入郫县豆瓣酱炒香，油呈红色，依次加入白糖、料酒、酱油、味精、香油，每加一样将其炒匀，最后放入蒜薹炒匀，起锅成菜。

提示：蒸制肉的火候要恰当，以无血水刚熟为佳，也可用煮的方法制熟（蒸比煮好）。

辣子肉丁



原料：猪肉200克，净莴笋50克。

调料：泡辣椒末20克，姜片、蒜片、葱丁、精盐、酱油、醋、料酒、味精、鲜汤各适量，水淀粉35克。

做法：1 将猪肉洗净，切成小方丁，放入碗中，加入料酒，精盐拌匀备用。

2 将莴笋洗净切丁，拌少许盐备用。

3 起锅倒油烧至六成热时下入肉丁，用勺翻炒散开，放入泡辣椒末，使肉丁炒香上色后，加入其他调料炒匀，以水淀粉勾芡出锅即可。

提示：制作时，切制肉丁要匀称，防成熟不一致，影响口感。

合川肉片



原料：肉200克，水发兰片40克，鲜菜心30克，水发木耳30克。

调料：马耳朵葱20克，郫县豆瓣酱2汤匙，酱油1汤匙，白糖、全蛋淀粉、料酒各2茶匙，醋5茶匙，姜末、蒜末、精盐、味精、香油各适量。

做法：1 兰片切成薄片，木耳、鲜菜心洗净，豆瓣酱剁细。肉切成片，放入碗内加盐、料酒、全蛋淀粉拌匀。将酱油、醋、白糖、味精调成味汁。

2 炒锅置旺火上，放油烧至五成油温，将肉片放入锅内理平，将肉两面煎成金黄色，用铲将肉片分成小块，加豆瓣酱、姜、蒜炒出香味后，加配菜炒入味，淋入味汁炒匀，淋上香油起锅装盘即成。

提示：肉片与全蛋淀粉的比例要掌握适当，全蛋淀粉呈半流体状，肉片煎至外酥内嫩时为宜。

锅巴肉片



原料：大米锅巴250克，猪肉150克，玉兰片50克，香菇3朵。

调料：鲜汤、水淀粉、白糖、醋、葱段、姜片、蒜末、泡红辣椒、酱油、盐、味精、料酒各适量。

做法：1 猪肉片用料酒、盐、水淀粉腌渍；另用一碗放入水淀粉、盐、酱油、白糖、醋、料酒、味精、鲜汤兑成味汁备用。

2 锅内倒油烧热后放入锅巴，炸至金黄捞出，沥干油倒入盘中铺底。

3 锅内留适量油，烧热后将肉片迅速炒散，再放入玉兰片、香菇片、葱段、姜片、蒜末、泡红辣椒同炒，炒香后放入兑好的味汁，盛于锅巴上即可。

提示：炒制腌好的肉片时，一定要快速炒散，否则会影响肉片的光泽。



黄瓜干烧肉

原料：五花肉500克，黄瓜干100克。

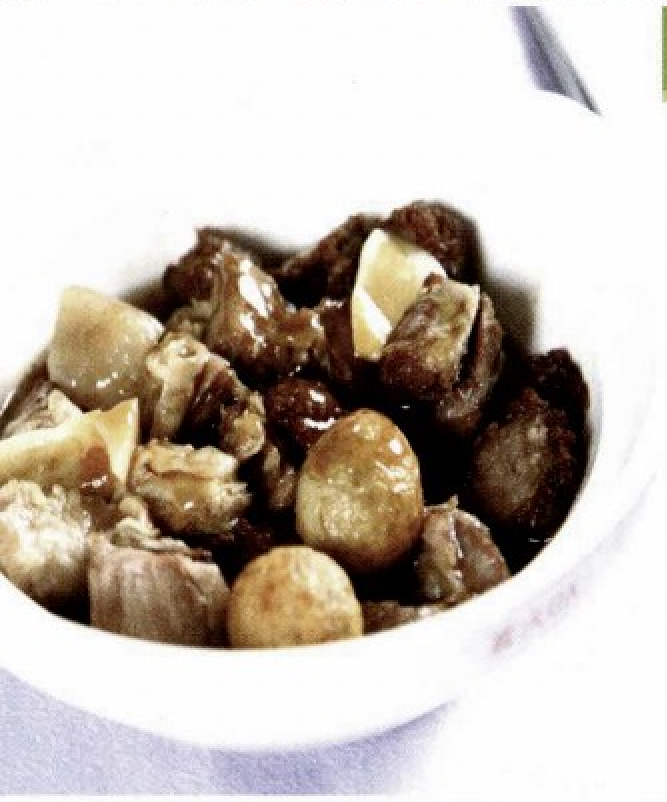
调料：姜片20克，独蒜100克，干辣椒节10克，花椒2克，梗姜葱35克，八角、桂皮、精盐、料酒、味精、酱油、糖色、鲜汤各适量。

做法：1 将肉切块，用姜葱、精盐、料酒等腌渍10分钟去姜葱。

2 倒油烧热至七成油温，下人肉块炸至紧皮后捞出，再将独蒜炸至皱皮捞出。

3 锅底留油，投人姜片、干辣椒节、花椒爆香，下人八角、桂皮等炒出香味，掺人鲜汤，下人肉块，烹人料酒，调人精盐、糖色、酱油，大火烧开后，转小火烧至肉软时，加人黄瓜干和独蒜烧至汁浓，起锅装盘即成。

提示：黄瓜干先用水浸泡一段时间为最好。



坛子肉

原料：五花肉500克，瘦肉125克，净冬笋150克，鸡蛋1个，金钩10克，净鸡肉250克。

调料：冰糖15克，姜、花椒、冰糖色、葱、精盐、酱油、水淀粉各适量。

做法：1 瘦肉做成肉饼人锅中炸一下；鸡蛋煮熟去壳炸成黄色。

2 取坛子一个，将肉块、肉饼、冬笋、鸡蛋装人坛中，加人料酒、花椒、葱、姜、金钩、冰糖色、酱油、精盐和适量的汤，用牛皮纸封口，用小火煨5～6小时即可。

3 出坛时，除去姜、葱，盛人盘中；其汤汁人锅，勾芡，淋在肉上即可。

提示：纸封口前，要打湿；煨时用小火，不用大火；原料搭配可以变化。



笋片炒腊肉

原料：腊肉200克，笋片200克，洋葱1/4个，四季豆5根。

调料：盐、酱油、糖、胡椒粉各适量。

做法：1 将腊肉放入电锅蒸15分钟取出，待微凉后切成薄片，笋洗净，洋葱切片状；四季豆去蒂斜切后备用。

2 笋片与四季豆用沸水汆烫2～3分钟，捞起立即冲凉备用。

3 起油锅放人腊肉略爆香，油如果不足，可以再加少许，随即加人洋葱爆炒1分钟，再加人笋片、四季豆段及调味料翻炒至均匀人味即可盛起食用。

提示：四季豆生吃会产生一种毒使人身体不适，因此食用前一定要将豆炒熟。

鱼香肉丝



原料：猪瘦肉400克，木耳20克，泡辣椒40克。
调料：白糖、醋各1茶匙，酱油2茶匙，高汤60克，水淀粉、葱花、姜蒜茸各适量。
做法：1 选择猪里脊肉，另外20%的肥肉用清水洗净，片成厚薄均匀的片，再切成“二粗丝”（长6厘米、0.3厘米见方的丝）；姜、蒜去皮剁细；泡辣椒去蒂，去籽，用刀剁细；木耳用温水发涨，洗净切丝。
2 将切好的肉丝放碗内，用盐和水淀粉拌匀，把糖、酱油、醋、盐、味精、淀粉加少许高汤，在碗内制成鱼香汁。
3 烧热锅，下油烧至六七成熟时，下拌匀的肉丝快速炒散，即下泡辣椒、姜、蒜茸、葱花，炒出香味，随即加入鱼香汁和木耳丝，炒匀即可。

提示：发涨木耳时最好用温水。

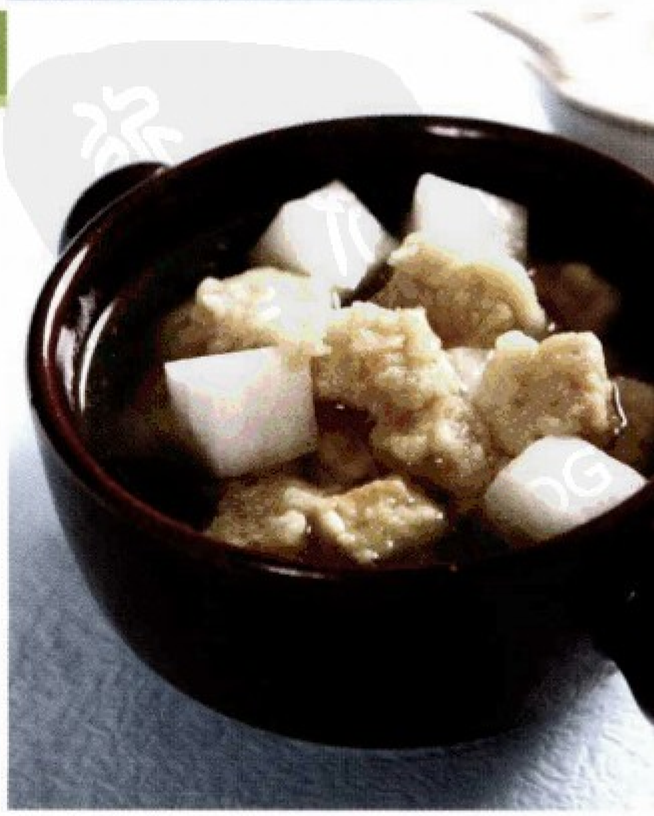
酸菜肉丝汤



原料：猪瘦肉250克，泡青菜150克。
调料：盐、胡椒、味精各适量，干豆粉3茶匙。
做法：1 猪瘦肉切成粗丝；泡青菜帮同样切成粗丝；鸡蛋用蛋清和干豆粉调成蛋清豆粉。
2 锅内放清水及泡青菜，烧至汤内有泡青菜味，下盐和胡椒调味。肉丝先用盐拌一下，再用蛋清粉拌匀，然后下锅内，用筷子将其搅散。汤开起锅，放味精于碗内，调匀即成。

提示：放盐量需根据泡菜咸度而定，若泡菜太咸可用清水反复冲洗以减轻咸味。

酥肉汤



原料：猪肉300克，鸡蛋100克，白萝卜500克。
调料：干豆粉100克，鲜汤1500克，料酒、精盐、花椒、姜、葱、味精、葱花各适量。
做法：1 鸡蛋（去壳）、干细豆粉、盐调成鸡蛋豆粉糊；姜拍松，葱挽结。
2 锅置旺火上，放油烧至七成油温，将肉丁与蛋豆粉糊拌匀，挂糊后的肉丁抖散，放入油锅炸至皮酥呈浅棕黄色，捞出即成酥肉。
3 将酥肉放入锅内，加鲜汤用旺火烧沸撇去浮沫，加盐、料酒、花椒、姜、葱、萝卜转用小火煨软，拣去姜、葱、花椒，加味精，起锅舀人汤碗内，撒上葱花即成。

提示：选用去皮五花猪肉，挂糊均匀。



蒜爆肉

原料：猪瘦肉300克，鸡蛋清1个。

调料：大蒜75克，料酒2茶匙，水淀粉8茶匙，盐、味精各适量。

做法：❶ 将肉切成薄片，放入碗内，加入少许盐、鸡蛋清、水淀粉搅匀上浆；大蒜切成片备用。

❷ 炒锅置中火上，加入植物油，烧至四成热时放入上浆的肉片用筷子拨散，待肉片变白时盛出。

❸ 炒锅内留少许油，放入蒜片煸炒出香味时，加入水、盐、味精、料酒烧沸，放入肉片，用水淀粉勾芡，颠翻均匀出锅即可。

提示：肉片入锅时的油温要掌握好，油温高易粘连，油温低易脱浆。



姜丝炒肉

原料：猪瘦肉300克，鲜姜50克，绿豆芽100克。

调料：料酒、酱油各2茶匙，盐、味精各适量。

做法：❶ 将猪肉洗净后顺肉纤维切成细丝；鲜姜切成细丝；绿豆芽择洗干净。

❷ 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至五成热时放入肉丝炒至八成熟，再放入姜丝、绿豆芽炒匀，加入盐、味精、料酒、酱油翻炒至原料入味即可。

提示：用旺火速炒，保持豆芽和姜丝的口感。



椒麻肉丁

原料：猪瘦肉500克。

调料：葱段25克，姜片25克，干辣椒10个，白糖5茶匙，酱油2茶匙，料酒5茶匙，汤500克，花椒、醋、盐各适量。

做法：❶ 把瘦猪肉洗净放入碗中，加盐、料酒、葱段、姜片、酱油拌匀，腌渍约20分钟；干辣椒去蒂、籽，切成段。炒锅内加油烧至八成热，瘦肉、姜、葱放入锅内炸约2分钟捞起。

❷ 炒锅内留油，烧至七成热时放入干辣椒段、花椒，炒至呈棕红色时再放入白糖、醋、汤及肉丁，烧至肉丁略软、汤干时起锅即成。

提示：肉丁炸制时不要完全炸去水分，用小火烧透，旺火收汁。

梅菜扣肉



原料：带皮猪五花肉500克。

调料：梅菜50克，酱油1汤匙，南卤汁、豆豉、葱末、姜末、蒜末、白糖各适量。

做法：1 将肉洗净放入沸水中煮10分钟，捞出后洗净，用酱油抹匀肉的表面；梅菜洗净切成碎末。

2 炒锅置旺火上，加入植物油至六成热时放肉，炸至深黄色取出切片；锅留底油，烧至三成热爆香葱姜蒜，再放入梅菜和白糖翻炒成熟即可。

3 将切好的肉的皮面朝下铺在碗内，盖上炒好的梅菜，加入用南卤汁、豆豉、酱油调成的汁，上笼用旺火蒸约1小时取出，扣盘即可。

提示：由于上述调料都比较咸，所以制作时一般不再放盐。

咸鱼烧肉



原料：带皮的猪前腿肉250克，咸草鱼150克。

调料：葱段20克，姜片10克，干辣椒2个，料酒、酱油各1汤匙，盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，白糖1汤匙。

做法：1 将咸鱼洗净，切成小方块。炒锅置火上，加入植物油，烧至六成热时放入咸鱼块，炸至外皮收缩时捞出。

2 将带皮的猪前腿肉洗净，切成方块。炒锅置火上，加入底油烧热，放入干辣椒段、葱段、姜片煸香，再放入猪肉块用旺火煸炒，依次加入料酒、酱油、盐、糖、味精和适量水，用中火烧20分钟，放入咸鱼肉同烧20分钟，用旺火收浓汤汁即可。

提示：肉烧至熟透即可，不要过于酥烂。

豆豉炒肥肠



原料：熟肥肠200克，豆豉、青椒、红椒各适量。

调料：盐、料酒、鸡精、糖、香油各适量。

做法：1 将肥肠切菱形块，青、红椒去蒂切块。

2 热油锅炒肥肠、青椒、红椒至断生，放入豆豉、盐炒香，淋入余下的调味料炒匀即可。

提示：在清洗肥肠时先将内层油脂刮洗干净，然后用盐反复搓洗，这样才能彻底去除异味。



脆皮肥肠

原料：猪肥肠头300克，面包糠50克。

调料：花椒、八角、茴香、桂皮、丁香各1/2茶匙，精盐1茶匙，糖色适量，大葱100克，全蛋淀粉75克，芝麻少许，辣味碟1份。

做法：❶ 将猪肥肠头用白矾、醋等反复揉匀，用清水将里外洗净，沥干水分，并入汤中氽一水捞出。加入香料(压碎)、精盐、糖色码入味并上色，入笼蒸软而不烂时取出。

❷ 大葱去老叶、枯叶，洗净，灌入肥肠；将肥肠裹匀全蛋淀粉、芝麻、面包糠；锅置火上，下油烧至七成热，下入肥肠头炸至棕红色捞出，稍冷，改切节入盘，配辣味碟上桌。

提示：肠头也可入卤水中卤熟，但不宜过烂；全蛋淀粉应裹匀。



肥肠豆花

原料：肥肠头，泡辣椒。

调料：嫩豆花、郫县豆瓣、花椒、盐、酱油、味精、姜、蒜末、香葱、大葱、料酒、水淀粉各适量。

做法：❶ 肥肠头洗净，锅内烧水加料酒、姜、葱、肥肠头，煮熟后，捞出切成长条，备用。郫县豆瓣、泡辣椒剁细。锅内下油少许把肥肠头放进去煸炒，同时加花椒、姜、葱至干香时起锅，备用。

❷ 锅内烧油下豆瓣、泡椒，炒出香味、颜色后加入高汤，烧沸后去掉豆瓣泡椒渣，放入豆花进味，肥肠头烧至肠软入味时以水淀粉勾芡，待收汁起锅装盘，上面撒上香葱花即成。

提示：煮肥肠时一是要洗干净去掉膻味，二是要煮烂又不能过火。



干煸肥肠

原料：大肠500克，青椒100克，干辣椒20克。

调料：花椒、姜片、葱段、八角、精盐、郫县豆瓣酱、料酒、白糖、酱油、味精、香油各适量。

做法：❶ 大肠清洗干净入沸水锅煮一下捞出，另加清水，放入大肠、八角、料酒、姜、葱煮至熟透捞出，沥干水分后切成节；青椒去蒂去籽切块；干辣椒去籽后切节。

❷ 炒锅置旺火上，放油烧至七成热，放入大肠煸炒至大肠表面起泡；下干辣椒节、花椒、料酒稍炒，放入郫县豆瓣酱炒香出红色；放入姜片、蒜片、葱段、青椒，炒至出香味断生；加入调料翻锅炒匀起锅成菜。

提示：煮时可用白酒代替料酒，以压异味。

剁椒肚片



原料：熟猪肚250克，泡辣椒50克。

调料：泡子姜15克，葱花15克，味精、香油各适量。

做法：1 熟猪肚片切为斜刀片，装入盘中；泡辣椒、泡子姜均剁细。

2 炒锅置火上，放入精炼油烧热，下入剁细的泡辣椒和泡子姜爆香出色。

3 将爆香的剁椒味汁加入味精、香油后，起锅浇在盘中肚片上，最后撒上葱花即成。

提示：色泽金黄、造型美观、酥软可口。

红油三丝



原料：熟鸡肉150克，熟猪肚150克，青笋150克。

调料：盐、酱油、辣椒油、味精、香油各适量。

做法：1 将鸡肉、猪肚、青笋分别切成丝，青笋丝用盐浸过后，沥干水分，备用。

2 按青笋丝、肚丝、鸡丝的先后顺序，装入盘内，将盐、酱油、辣椒油、香油、味精装入碗内调匀，淋在三丝上即成。

提示：辣椒油又称熟油辣椒、红油、红油辣椒等，是川菜必备的调味品。

泡椒肚尖



原料：猪肚头2个(约重400克)，西芹100克，泡红辣椒50克，泡青椒20克。

调料：泡姜10克，水淀粉3汤匙，精盐、味精、料酒、香油、鲜汤各适量。

做法：1 将猪肚头洗净切块，用精盐、水淀粉码芡；泡红辣椒一半剁细，另一半与泡青椒均切成片；泡姜切成片；西芹洗净，切成菱形块人开水中氽好备用；取芡汁碗，勾人精盐和余下的水淀粉兑成汁。

2 炒锅放旺火上，下精炼油烧七成热，下肚头爆成花，倒出沥干油。锅中留油少许，放入泡椒、泡姜片炒香至色红，放入肚花、西芹炒一下，然后烹人味汁继续炒，直到芡浓，淋人香油炒匀，起锅装盘，盘边点缀即可。

提示：选用刚泡不久的泡椒、泡姜制作，味道最好。



尖椒爆肚条

原料：猪肚400克，青尖椒100克，泡辣椒30克。

调料：姜片、蒜片、蒜、精盐、料酒、味精、胡椒粉、水淀粉、香油、鲜汤各适量。

做法：❶ 猪肚洗后入沸水锅氽1～2分钟捞出，刮洗净白膜，再入汤中煮至猪肚软熟（或用高压锅加热25分钟），捞出晾凉后切成条，青尖椒切成滚刀块，泡辣椒、葱切成马耳朵形。

❷ 精盐、料酒、胡椒粉、味精、水淀粉、香油、鲜汤兑成芡汁。

❸ 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，放入肚条、姜、葱、蒜、泡辣椒、青尖椒爆炒出香，青尖椒断生，烹入芡汁，待收汁炒匀装盘成菜。

提示：肚子的涎液可用醋搓洗后，再用清水洗净，煮肚子不能过，使肚子略带脆性。青尖椒也可事先煸炒熟。



夫妻肺片

原料：牛肉500克，牛杂（肚、肝、心、舌、千层肚、头皮）500克，油酥花生米末30克。

调料：卤水500克，酱油2汤匙，香油4茶匙，花椒粒1茶匙，八角3个，盐2汤匙，味精、花椒粉、桂皮、辣椒油各适量。

做法：❶ 将鲜牛肉、牛杂洗净，牛肉切成宽条，沸水氽烫后，去掉浮沫捞出。

❷ 锅置火上，加卤水500克，放入香料包，再加适量清水、料酒，将牛肉、牛杂放人。

❸ 用旺火烧沸，去浮沫，改用小火烧18～20分钟，转小火煮至牛肉、牛杂熟而不烂，捞出晾凉，切成大薄片。

❹ 从锅内舀出一碗卤水，加味精、辣椒油、花椒粉、酱油、调成味汁，淋在做法❷上，再撒上油酥花生米末，滴上香油，即可。



火爆腰花

原料：猪腰2个，净莴笋50克，泡辣椒10克。

调料：葱、姜各25克，蒜、精盐、胡椒粉、酱油、水淀粉、料酒、鲜汤、味精各适量。

做法：❶ 姜、蒜切成片；葱、泡辣椒切成“马耳朵”形；莴笋切成条；猪腰去筋膜，剖开去腰臊洗干净，先斜划花纹，再横着花纹直划3刀“1”断成“凤尾”形；腰花装入碗内，加盐、料酒、水淀粉拌匀；另一碗内将酱油、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤调成浇汁。

❷ 炒锅置旺火上，放油烧至七成油温，放入腰花快速炒散，再放泡辣椒、姜、蒜、葱、莴笋条炒出香味，淋入浇汁，颠翻几下，起锅装盘即成。

提示：烹制前着味，浇汁要干稀适度，旺火，高油温，快速烹制，辅料宜少。

小黄瓜炒猪肝



原料：猪肝300克，胡萝卜100克，小黄瓜2根。

调料：A：醋20毫升；B：酱油10毫升，料酒5毫升，淀粉10克；C：盐、糖各少许；食用油20毫升，葱段、姜片各适量。

做法：1 猪肝加A及适量水浸泡，洗净后切片，加调味料B拌腌；胡萝卜洗净去皮切片；小黄瓜洗净切片。

2 热油炒黄瓜至半熟，盛出。

3 热油炒猪肝至半熟，加入胡萝卜片、黄瓜片、葱、姜及调味料C炒熟即可。

提示：鲜肝不要急于烹调，应用自来水冲洗10分钟，再浸泡30分钟。烹调时要使肝成灰褐色，没有血丝。

糖醋排骨



原料：带肉小排骨600克。

调料：酱油、精盐各2汤匙，料酒、红曲水各2茶匙，葱、姜、清水各适量，香油60克，红糖100克，醋50克。

做法：1 将排骨顺肋缝开成条，剁成节；葱剖开切成段；姜切成片。

2 将排骨放入盆内，加入酱油、精盐、料酒、葱、姜拌匀，腌2小时。

3 将炒锅置火上，倒入花生油烧热，把排骨上的葱、姜去掉，控去汁，分几次下锅，炸至呈金红色，捞出沥油。

4 将原锅置火上，倒入香油，下入葱、姜煸炒几下，放入排骨，加入清水、红糖、醋、料酒、红曲水烧开，撇去浮沫，用小火炖至肉烂能离骨时，收干汁即可。食用时拣去葱、姜，把汁拌匀盛盘即可。

提示：炸猪排前应在有筋的地方切2～3道切口，炸的时候就不会缩了。

橘香排骨



原料：排骨1000克，橘皮20克，干辣椒 2个。

调料：精盐1茶匙，料酒1汤匙，葱（打结）、姜各5克，青蒜苗10克，砂仁2个，胡椒粉1克。

做法：1 将排骨洗净浸泡斩块放入锅内，加水用旺火煮至断血捞出放入沙锅内，放入葱结、姜片、料酒和水，烧开，改用小火煮熟，捞出排骨，剔去骨头，放入汤中再煮片刻，捞出，切成片，橘子皮切成末，姜、青蒜苗切成末。

2 锅内放油烧至七成热，将排骨入锅略炒，加入料酒、干辣椒、精盐烧沸，倒入沙锅内至沸，改小火炖至酥烂，加入橘皮末、姜末、青蒜苗末、胡椒粉，略煮，出锅装汤盘。

提示：小火慢炖更能使排骨入味。



豆瓣酱排骨

原料：排骨700克。

调料：豆瓣酱、湿陈皮末、姜末各10克，蒜茸、汤、姜汁酒、精盐各适量，蚝油3汤匙。

做法：1 先将排骨放在锅中干炒，然后将锅洗净放油烧热，将豆瓣酱下人炒香，放入陈皮末、蒜茸、姜末，再把排骨放在锅里爆透。

2 烹人姜汁酒炒匀，注人汤，用精盐、蚝油、糖、味精调味，用深色酱油调成金黄色，烧开，用中火烧至熟透即可。

提示：炒排骨时，要注意火候，以防糊。



苦瓜炖排骨

原料：排骨500克。

调料：料酒1汤匙，盐1茶匙。

做法：1 排骨人滚水汆烫，去除血水。

2 另用清水加料酒1汤匙放入炖盅，先蒸20分钟。

3 苦瓜洗净剖开，去籽，切大块，放入排骨内再蒸20分钟。

4 加盐调味，待熟软时盛出食用。

提示：苦瓜身上一粒一粒的果瘤，是判断苦瓜好坏的特征。果粒越大越饱满，表示挂肉越厚，并且果形直立比较好。



瘦肉冬瓜煲猪蹄

原料：冬瓜200克，猪蹄250克，猪脊骨100克，猪瘦肉100克，果脯适量，老姜少许。

调料：盐适量、味精适量。

做法：1 先将猪脊骨、猪蹄斩块，猪瘦肉切片。

2 果脯洗净，冬瓜连皮切块。

3 煲内烧水至滚后，放入猪瘦肉、猪脊骨、猪蹄滚去表面血渍，倒出用清水洗净。

4 用沙锅重新装清水，放在煤气炉上用猛火煲滚后，放入猪脊骨、猪瘦肉、猪蹄、冬瓜、果脯、老姜，煲2小时后调人盐、味精即可食用。

提示：本菜对因饮酒导致的咽喉涩、肠胃不适、消化不良等有很好的疗效。

西红柿炖猪骨



原料：猪骨头500克，西红柿2个。

调料：盐1茶匙，葱花、姜末、枸杞各适量。

做法：1 西红柿洗净切片。

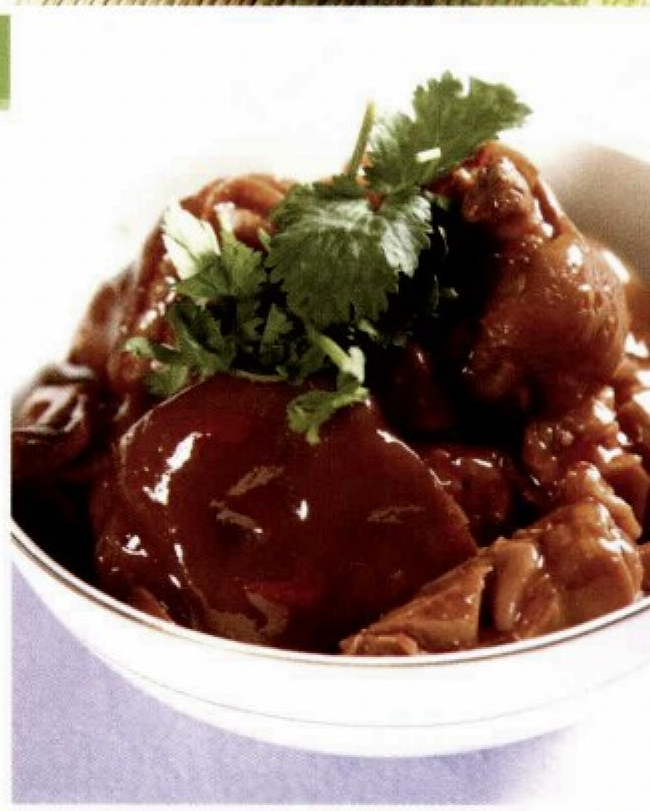
2 猪骨砸碎，用开水焯一下捞出。

3 猪骨放入锅内，倒入适量清水，置旺火上煮，沸后转小火继续熬半小时至1小时。

4 放入西红柿，小火煮至骨烂汤稠，放适量盐，调好味，撒上葱花、姜末、枸杞即可。

提示：猪骨一定要砸碎了煮，整根煮营养释放不出来。

辣烧猪蹄



原料：净猪蹄750克，干辣椒数个。

调料：豆瓣20克，葱50克，姜50克，酱油1汤匙，料酒3汤匙，精盐、味精各适量。

做法：把猪蹄收拾干净，由关节缝处剁块，放入开水锅中稍煮，捞出，漂洗干净。锅烧热，放油适量，把豆瓣酱下锅煸炒，待出香味，加汤，烧开，稍煮，把豆瓣酱渣捞净，随即把猪蹄、酱油、料酒、干辣椒、适量精盐、味精、葱、姜一齐放入锅中，烧开，移至小火，慢烧，保持微开，待猪蹄烧烂时，约1.5～2小时，然后把汁收稠即可。

提示：猪蹄剁的小一些容易入味，易炖烂。猪蹄下锅前一定要过开水煮，去味道。

酸辣臊子蹄筋



原料：发好的猪蹄筋300克，猪肉50克。

调料：葱10克，姜10克，酱油1汤匙，料酒2茶匙，胡椒粉各适量，醋2汤匙，香油适量。

做法：1 猪蹄筋油发后去尽油质，改成节，用鲜汤喂汆一次；猪瘦肉剁成细粒；葱切花；姜切细末。

2 炒锅置火上，下猪油烧热，下猪肉炸酥，加酱油、姜、料酒稍炒，放入盐、胡椒粉、酱油。加好汤，下蹄筋烩入味后，用水淀粉勾芡，下醋、葱花、香油推匀，起锅装碗即成。

提示：选购蹄筋时要仔细辨别，不要买强碱发的蹄筋，水发蹄筋略呈蛋黄色，触摸有粘手感。强碱发的蹄筋颜色发白，体积明显偏大，两端有时会有毛糙的“开花”状。

炸里脊排



原料：大里脊排2片。

调料：蒜末1汤匙，姜末少许，酱油2汤匙，酒2汤匙，糖1汤匙，五香粉1汤匙，地瓜粉3汤匙。

做法：❶ 大里脊排洗净，用刀背略拍数下，放入拌匀的蒜末、姜末、酱油、酒、糖、五香粉中，浸泡10分钟至入味备用。

❷ 把制作1中的调味料沥干，再在大里脊排上撒上地瓜粉翻拌，让大里脊排表面均匀粘裹一层地瓜粉。

❸ 将半锅油烧至油温约170℃时，放入制作2中的里脊排，用小火炸约1分钟至里脊排浮上油面，且表面呈金黄色后，捞起沥干油即可。

提示：小火炸肉片更有利于肉片均匀受热。

巴掌耳片



原料：猪耳朵1000克，黄瓜250克。

调料：琼脂2汤匙，梗姜葱75克，花椒5克，蒜茸120克，红油150克，精盐、料酒、酱油、白糖、味精、鸡精、香油各适量。

做法：❶ 猪耳朵刮洗干净，放入加有梗姜葱、花椒的清水锅中煮至断生后捞出；黄瓜切成薄片，入盘垫底；将蒜茸、精盐、酱油、白糖、香油及红油调成蒜蓉味汁。

❷ 将猪耳层层放入长方形保鲜盒中，在猪耳间隔处放上少许干琼脂，掺入适量清水，调入精盐，用压板将猪耳压紧，上笼蒸约3小时，取出晾凉，待盒中猪耳凝固后切成薄片，盖在盘底黄瓜片上，浇蒜茸味汁即成。

提示：猪耳朵应去净耳根，黄瓜要去皮，上笼蒸煮，时间不应太短，要保持在3小时左右。

红烧肉皮



原料：净肉皮750克。

调料：葱段、姜片、花椒、大料、白糖、精盐、味精、酱油、水淀粉、葱丝、姜丝、香油各适量。

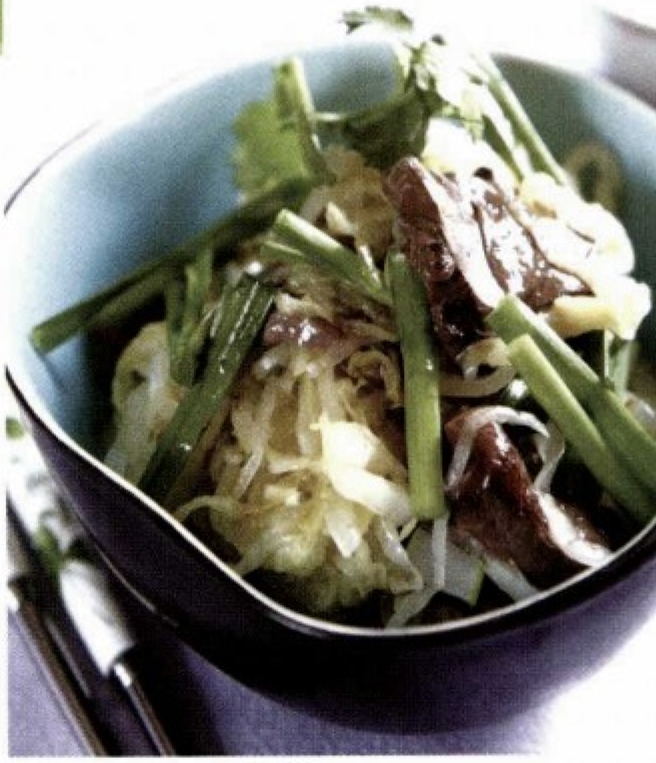
做法：❶ 把肉皮洗净，切成长条，放入烧沸的水中汆一下，捞出，洗净。

❷ 再次将肉皮放入锅内，注入清水，加葱段、姜片、花椒、大料，旺火烧沸，撇去浮沫，改小火煮约1小时，待肉皮熟透，捞出控水。

❸ 在锅内放少许植物油，中火烧至三四成热时，用葱丝、姜丝爆锅，加白糖炒化，加入酱油和少量水，放入肉皮、精盐，旺火烧沸，撇去浮沫，改小火煨烧至透，加味精，用水淀粉勾芡，滴入香油拌匀即可。

提示：炒白糖时注意，油温不能太高，否则炒焦后气有苦味。

猪血炒酸菜



原料：酸菜120克，猪血1大块约300克，韭菜90克，红葱头3个。

调料：高汤150毫升，盐1/2茶匙，味精、糖各1茶匙，胡椒粉、香油、水淀粉各少许，姜、香菜少许。

做法：1 将酸菜和猪血切成厚片，再放入清水漂洗两次待用。

2 锅内烧热油，再放入切碎的红葱头爆香后，把姜丝、酸菜丝同加入爆炒，再将沥干的猪血片和韭菜、调味料、高汤轻轻拌匀后淋入香油、香菜，用水淀粉勾芡即可。

提示：葱、姜可帮助去除猪血及酸菜异味，猪血一定要煮熟。

野菌红烧肉



原料：带皮五花肉250克，干青冈菌50克。

调料：姜20克，葱30克，八角1个，精盐1/2茶匙，味精1/5茶匙，料酒1汤匙，冰糖30克，糖色适量，鲜汤500克。

做法：1 将猪肉刮洗干净后，入锅煮尽血水捞出，切成丁；青冈菌用清水泡软洗净，切成片；姜拍松。

2 炒锅置火上，放油烧至五成热，放入肉丁煸炒吐油时，加糖色炒匀，掺入鲜汤；放入姜、葱、八角、料酒、精盐、冰糖、糖色烧沸，撇去浮沫，改用小火烧至肉软糯时，拣出姜、葱，加青冈菌一同烧入味，加入味精，收浓汁水，装盘成菜。

提示：烧制时应用小火，保持汤面沸而不腾。

豉椒香肠



原料：香肠4小根，青椒、红椒各1个，大蒜2瓣，豆豉1小包。

调料：料酒、酱油各1汤匙，盐1/2茶匙，胡椒粉少许，水4汤匙。

做法：1 将香肠洗净蒸熟，待凉后切片；将青、红椒分别洗净去籽后切块；将大蒜切末；豆豉洗净备用。

2 热油2大匙，先炒青、红椒，再放入蒜末和豆豉，最后加入香肠和所有调味料拌炒均匀即可。

提示：香肠蒸熟后要晾凉片刻再切，不然形状不好看。



芹菜牛肉丝

原料：牛里脊肉150克，芹菜100克，鸡蛋1个，胡萝卜片、辣椒丝各适量。

调料：料酒、酱油各1汤匙，味精、精盐各少许，香油1茶匙，水淀粉适量，葱段适量。

做法：1 将牛里脊肉去净牛筋，切丝，加料酒、精盐、蛋清、水淀粉搅匀，加香油，拌匀待用。将芹菜切段，用沸水焯至六成熟，过凉待用。

2 热油，至六成热时，下葱爆香，投入牛肉丝，滑散至玉白色时捞出沥油；锅内留底油，投入葱段略煸，放入牛肉丝、芹菜、胡萝卜片、辣椒丝，洒入料酒，加酱油、味精煸炒均匀，淋入香油即可。

提示：芹菜炒肉时，一定要先炒肉，再另起锅炒芹菜。



麻辣牛肉干

原料：熟牛肉500克。

调料：辣椒油3汤匙，熟芝麻、味精各1汤匙，辣椒面2茶匙，牛肉汤500克，精盐、花椒面、白糖、味精、香油、葱头、白酒、姜各适量。

做法：1 选用筋络少的熟黄牛肉，切成条，用精盐、姜、葱、白酒腌渍30分钟。

2 油锅置旺火上烧至六成油温，放入牛肉条炸至褐红色、外面酥香时捞起。油烧至五成油温时，放入姜、葱炒香，加牛肉汤及精盐、白糖和牛肉条，改用小火收汁，待水分收干起锅入盘，加入味精、辣椒面、花椒面、辣椒油、香油拌匀，凉后撒上熟芝麻拌匀即成。

提示：油温不能高，以浸炸使原料干香滋润，略带红色为宜。



串烧牛肉

原料：净瘦牛肉200克，青椒50克，洋葱50克，甜椒50克，鸡蛋清25克。

调料：鲜汤60克，竹签12根，精盐、料酒、松肉粉、干淀粉、蚝油、味精、酱油、水淀粉、香油各适量。

做法：1 净瘦牛肉按横筋切成薄片，加精盐、料酒、清水、松肉粉、蛋清液、干淀粉拌匀后，加入油脂拌匀，静置2小时。青椒、甜椒、洋葱均切成块。

2 竹签洗净，依次穿入甜椒、牛肉、洋葱、青椒共12串，即为牛肉串生坯。

3 锅置火上，放油烧至五至六成油温时，放入牛肉串生坯，炸至牛肉成熟，辅料断生捞出，摆入大圆盘成扇形。

4 锅中放油烧至三成热，加入蚝油炒起泡，掺入鲜汤，加精盐、酱油、味精、水淀粉，收浓起泡时，放入香油淋在炸好的牛肉串上即成。

牛肉

红烧牛肉



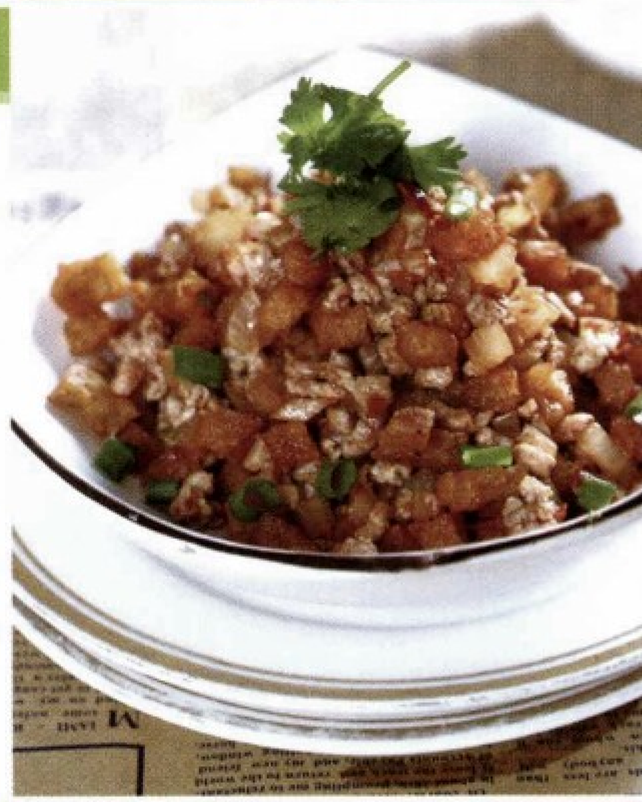
原料：牛肉300克，白萝卜250克。

调料：郫县豆瓣酱50克，鲜汤400克，香草300克，精盐、料酒、葱、姜、八角、草果、花椒、糖色各适量。

做法：❶ 所用的香料用净纱布包扎好；萝卜去皮切成块；将黄牛的肋条肉或带筋络的肉洗净后放入沸水锅内焯水，除去血污异味后捞出冲洗一下，切成块；香草切成节，姜拍松，葱挽结。

❷ 炒锅置旺火上，放油烧至三成油温，放入豆瓣酱炒出香味至油呈红色时，掺入鲜汤烧沸出味，用漏勺捞出豆瓣酱渣，将汤汁倒入铝锅内，放牛肉用旺火烧沸，撇去浮沫转小火，加盐、糖色（浅红色）、料酒、姜、葱、香料烧至牛肉刚熟时，用另一炒锅烧沸水，将萝卜焯水至断生捞出，放入牛肉锅内同牛肉一起烧，用旺火将汤汁烧稠，起锅舀入盘内，撒上香草即成。

麻辣牛肉



原料：板豆腐3块，牛肉馅70克，洋葱1／4个。

调料：葱末、蒜末、姜末、香菜末、辣油、花椒粉、辣豆瓣酱、米酒、白糖、香油、水淀粉各适量。

做法：❶ 板豆腐切除硬边，洗净、切丁；牛肉馅剁细末；洋葱去皮，切末。

❷ 锅内倒入辣油烧热，放入牛肉馅炒至干香，加入豆腐丁、蒜末、姜末、葱末及花椒粉炒香。

❸ 加入辣豆瓣酱、米酒、白糖、香油煮滚，改小火焖煮10分钟，用水淀粉勾芡，食用时撒上洋葱末及香菜末即可。

提示：牛肉剁得愈碎愈好，板豆腐要去除硬边，火候要先大后小。

竹筒牛肉



原料：牛肋条肉150克。

调料：盐、料酒、大葱、香料、鲜汤、盐、味精、鸡精、香菜各适量。

做法：❶ 牛肋条肉洗净，切成小块；大葱洗净，挽成结；香料洗净，用纱布包好；香菜清洗干净，切成细粒。

❷ 锅置旺火上，烧鲜汤下牛肉、盐、料酒、胡椒粉、大葱、香料，烧开至沸，用勺撇去浮沫，倒入竹筒中，盖上盖。

❸ 将竹筒放入蒸锅中，旺火沸水蒸制90分钟，取出上桌，揭开盖子，拣去大葱、香料弃掉，调入味精、鸡精、香菜即成。

提示：火候要控制好，蒸时用旺火。



瓦块牛肉

原料：精牛肉100克，鸡蛋2个。

调料：醪糟汁1汤匙，姜、花椒、香油、葱节、精盐、胡椒粉、干淀粉各适量，葱酱碟1份。

做法：1 将牛肉切成大长方形块，入锅中煮，去血水；炒锅中下油少许，将姜（拍松）、葱、花椒炒香，加入好汤、精盐、胡椒、味精、醪糟汁，牛肉下锅用小火烧熟，捞起待用。

2 锅放火上，下油烧六成热，将牛肉蘸上干淀粉下锅中炸至水分干时捞起，鸡蛋打散，和余下的淀粉调匀成蛋浆，抹在牛肉块上，再下锅炸呈金黄色捞起，上菜时整齐地码入盘中，淋上香油，配葱酱碟即可。

提示：牛肉块要大小均匀，烧的时间要长，炸的时间要短。



肉片蒜薹

原料：牛肉300克，蒜薹200克，辣椒2个。

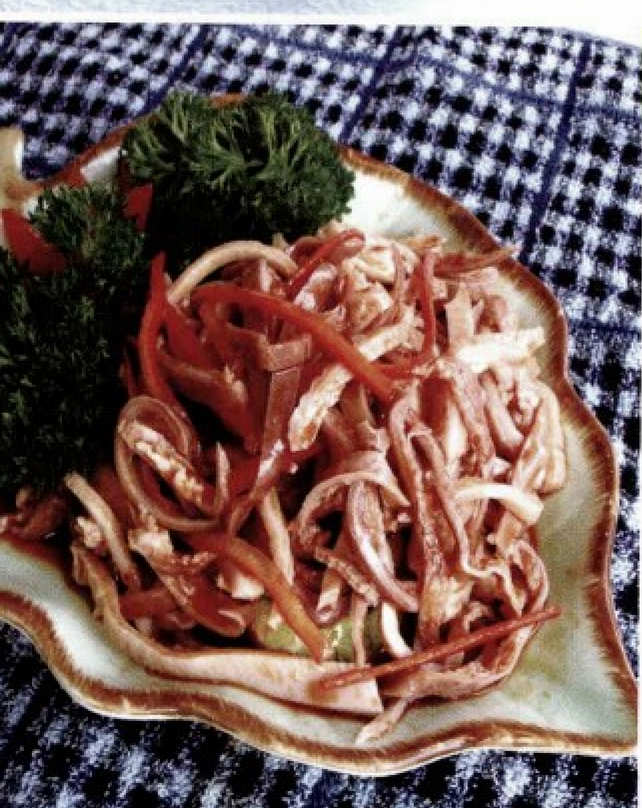
调料：料酒、酱油各2茶匙，糖、盐各1/2茶匙。

做法：1 将牛肉洗净切薄片，拌入料酒、酱油、糖略腌；蒜薹去老梗，洗净切小段；辣椒去籽切丝。

2 热油爆炒肉片，待肉色变白时盛出备用。

3 另热油炒蒜薹，并加入盐和辣椒丝，然后倒入肉片炒至汤汁收干即可。

提示：蒜薹炒时不宜加盖，否则色泽容易变黄。



炒牛肚丝

原料：牛肚750克，黄瓜150克。

调料：花椒、大料、醋、味精各少许，姜10克，蒜、葱各8克，料酒、精盐各2茶匙，香油1茶匙。

做法：1 蒜切片，姜切丝，葱切段，黄瓜切细丝。

2 将牛肚撕去肚油，用开水焯一下捞出，洗去泡沫，入开水锅内加大料、花椒、姜片、葱段、蒜片，用旺火烧开，再改用小火煨烂，捞出用凉水泡洗后切细丝。

3 将勺置火上，放入油，烧热后，将葱、姜入油锅炸一下，放入肚丝，洒上料酒，入精盐、味精、醋快速煸炒，再入蒜片、黄瓜丝快速煸炒几下，淋入香油，出锅即成。

提示：牛肚事先焯水，是为了除血水及异味，焯后取出冲洗干净比较好煮。

香菜牛肚丝



原料：牛肚300克，红辣椒1个。

调料：香菜段、姜丝、酱油、白糖、水淀粉各适量。

做法：1 红辣椒洗净，切丝，牛肚洗净，放入滚水中汆烫一下，取出冲净备用。

2 深锅中加满水，放入牛肚煮40分钟，取出晾凉，切成细丝。

3 另起锅再倒入少许油烧热，将牛肚丝放入锅中炒散，加入香菜段、红辣椒丝和姜丝爆炒，再加入酱油、白糖、水淀粉拌炒均匀即可。

提示：牛肚要事先焯水，去除血水及异味后冲洗干净，比较好煮。爆炒香菜时，宜炒透才能释放出香菜的香味，使牛肚更清爽可口。

韭菜花炒牛肚



原料：牛肚1个，韭菜花250克。

调料：精盐、淀粉、香油、胡椒粉、糖、生抽各适量。

做法：1 将牛肚洗至无异味，切开，片去油脂，切片，放入碗内，加入精盐、糖、生抽、少许胡椒粉腌半小时，放滚水中焯至将熟，捞出抹干水。韭菜花洗净，取嫩的部分，切短。

2 净锅下植物油，放入韭菜花，炒至韭菜花熟，倒入牛肚炒数下，烹入料酒，炒匀，用淀粉勾芡，淋入香油即成。

提示：炒韭菜花时炒透才能释出韭菜的香味，但不可炒过老。

麻辣牛筋



原料：牛筋900克。

调料：姜片、葱段、绍酒、盐、鸡精、花椒粉、红油、香油各适量。

做法：1 牛筋洗净备用。

2 锅中倒水煮滚，放入牛筋、姜片、葱段和绍酒，大火煮滚，改小火炖煮约2小时，煮至牛筋熟烂。

3 待熟牛筋晾凉，将牛筋切成小片。

4 把葱段放入碗中，加入牛筋和盐、鸡精、花椒粉一起搅拌，淋上红油、香油即可。

提示：牛筋融入老姜与绍酒的香味，香气更加吸引人。牛的蹄筋口感较韧，具有咬劲，能使人胃口大开，炖煮时主要靠葱香去除腥味，也可用山楂去除腥味，并增添菜肴的芳香。



酸辣牛肉

原料：鲜牛肉1500克，泡菜100克，冬笋50克，绍酒50克，小红辣椒15克，青蒜50克。

调料：酱油、湿淀粉各5茶匙，桂皮10克，香油1汤匙，味精、精盐、醋、胡椒粉、葱、姜各适量,香菜200克，干红椒5克。

做法：❶ 将牛肉刮洗干净，下入冷水锅内煮过，捞出，用清水冲洗，放入沙锅内，加入拍破的葱、姜、干红辣椒和清水，五成烂时，切条。将泡菜、冬笋、小红辣椒切末。

❷ 烧油至八成热时入牛肉，爆出香味，加入酱油、精盐和原汤，开后倒入沙锅，小火煨至酥烂，收汁装盘。

❸ 烧油至八成热时，下入冬笋、泡菜和红辣椒，倒入牛肉原汤，烧开，放味精、青蒜，勾芡，淋入香油和醋，浇牛肉上，放香菜即成。



尖椒牛肉

原料：净牛肉500克，尖椒50克。

调料：花椒3克，大蒜20克，酱油5茶匙，盐、味精各少许，料酒1汤匙，干辣椒5克，鸡汤适量。

做法：❶ 净牛肉用白水煮成八成熟，晾凉后切块；尖椒切象眼片。

❷ 起锅放少许油，入蒜片、干辣椒爆香，投入牛肉，加明油、料酒、酱油、味精、鸡汤，小火炖烂，大火收汁，淋明油、料酒，放花椒末，出锅。

❸ 另起锅放少许油煸炒，加盐、味精出锅装盘中即可。

提示：炒牛肉时不可用热锅冷油下锅。



干煸牛肉丝

原料：瘦嫩牛肉600克，芹芽60克，青蒜段、姜丝各少许。

调料：豆瓣辣椒酱2汤匙，料酒1汤匙，辣椒粉、白糖，盐、酱油、醋、味精各适量。

做法：❶ 将牛肉筋膜剥除掉，片成薄片，横着肉纹切成长细丝。

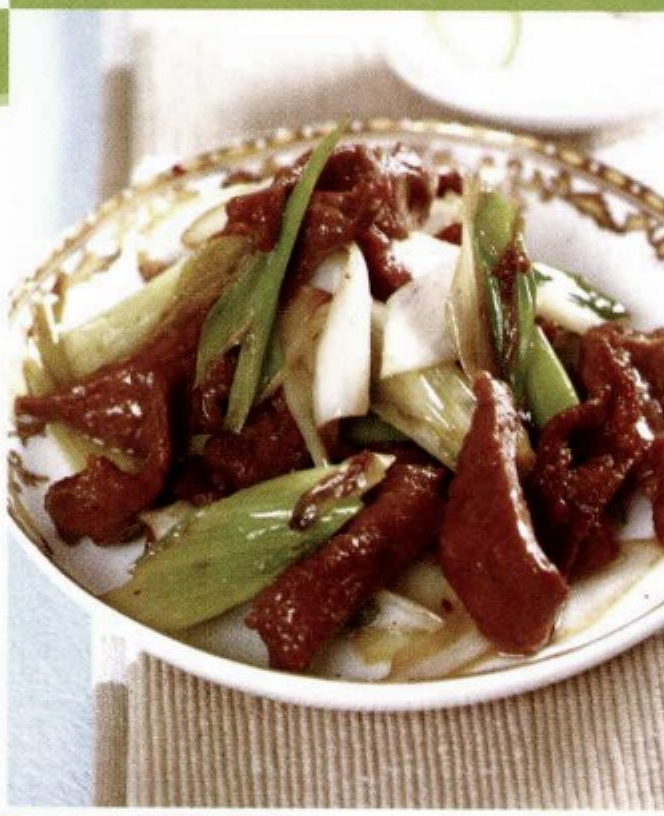
❷ 把芹芽的根、筋、叶择去，洗干净后切段。将豆瓣辣椒酱剁成细泥。

❸ 油烧到七成热，放入牛肉丝快速煸炒几下，加入盐，再炒至酥脆，肉变成枣红色，再加入豆瓣辣椒酱泥和辣椒粉，再颠炒几下。

❹ 依次加入白糖、料酒、酱油、味精，翻炒均匀，再加入芹菜、青蒜、姜丝，拌炒几下后，喷点醋炒匀，撒上花椒，即可。

提示：炒牛肉丝时，先在切好的肉丝中加入作料，再加入适量食用油拌匀，静置30分钟后下锅，可使肉质细嫩。

葱爆羊肉



原料：羊里脊肉450克，葱20克。

调料：鲜汤、盐、味精、胡椒粉、料酒、蒜片、姜片、水淀粉各适量。

做法：1 把羊里脊肉洗净切成薄片；葱洗净，切成马耳朵形。

2 另取一小碗放入盐、味精、水淀粉、鲜汤兑成味汁。

3 锅内倒油烧至六成热，迅速用盐和水淀粉把羊肉片码匀，入锅炒散，下蒜片、姜片、料酒炒匀，下葱，烹入味汁起锅即可。

提示：羊肉在放入水淀粉前要吃足盐和水分。不可提前勾芡，且勾芡后应立即起锅。

香辣酱羊肉



原料：熟羊瘦肉450克，红椒25克，香菜梗20克，雪梨35克。

调料：香辣酱、蒜泥、芥末酱、味精、精盐、红油、熟芝麻各适量。

做法：1 将羊肉洗净，切成丝；红椒洗净切成丝；雪梨洗净去皮，切成丝；将羊肉丝、红椒丝、香菜梗、雪梨丝一起放入碗中。

2 将精盐、香辣酱、蒜泥、芥末酱、味精加入红油、熟芝麻搅拌均匀，浇入羊肉中拌匀即可。

提示：选用上等的香辣酱制作以确保菜品质量，以四川富顺的香辣酱为好，也可用老干妈辣酱制作。

子姜炒羊肉



原料：鲜羊肉200克，子姜100克，青、红椒各1个。

调料：料酒1茶匙，盐适量，醋1茶匙，鸡精1茶匙，大葱（取葱白）1段。

做法：1 羊肉、子姜、青红椒（去蒂），葱白均切丝。

2 羊肉用料酒、盐略腌片刻。

3 锅中下油烧至八成热，下姜丝煸香。

4 把肉丝、辣椒丝、葱丝一起倒入，煸炒，放少许料酒、盐、鸡精，起锅前滴点醋即可。

提示：生姜既能去腥味，又有助羊肉温阳祛寒。



香辣驴肉

原料：鲜驴腿肉75克。

调料：盐、料酒、胡椒面、干辣椒、五香粉、干辣椒面、花椒面、味精各适量，姜20克、陈皮10克，香菜50克，葱段20克。

做法：1 鲜驴腿肉去骨及缠筋，切成条，加盐、料酒、姜、葱、陈皮、五香粉、干辣椒一起腌渍约3小时，上笼蒸熟，取出晾凉。

2 用刀切成片，摆于盘中，周围放择洗干净的香菜。

3 干辣椒面、花椒、味精、盐调成味碟，随同驴肉一起上席。

提示：驴腿肉要用刚宰杀的，并且要将骨头、缠筋去净。



脆皮驴肉

原料：新鲜驴腿肉280克，鸡蛋2个。

调料：淀粉、干辣椒、红油、料酒、精盐、姜末、陈皮、五香粉、花椒粉、胡椒粉、味精各适量，葱段20克，香菜50克，香油、酱油少许。

做法：1 驴腿肉去骨及筋膜，切成条，用料酒、姜、葱、陈皮、五香粉、干辣椒、盐腌渍约3小时。

2 把鸡蛋和淀粉调成蛋糊，驴腿肉上笼蒸熟取出晾凉，蘸上蛋糊，在油锅中炸至酥脆时捞出，沥油，摆在盘中，周围放香菜。将花椒、红油、香油、盐、味精、酱油调成味汁，随同驴肉一起上桌。

提示：给驴腿肉蘸蛋糊时，要蘸均匀，否则会影响此道菜的外形和美观。



二姐兔丁

原料：白水兔500克。

调料：豆豉酱8茶匙，葱白200克，碎花生仁20克，熟芝麻20克，红辣椒油、酱油、白糖、味精、香油、花椒面、姜各适量。

做法：1 兔肉加清水、姜块，用旺火煮熟。

2 除去兔头，切成兔肉丁，葱白切成短节。

3 将调料全部装盆拌匀，再放入兔丁、葱白拌匀，撒上碎花生仁、芝麻即可上桌。

提示：煮兔用旺火，小火熟得较慢；调味料要搅拌均匀。

怪味兔丝



原料：熟兔肉500克。

调料：葱白、红油、上等酱油、醋、白糖、香油、芝麻酱、熟芝麻、花椒粉、味精各适量。

做法：1 将兔肉、葱白分别切成丝；以葱白垫底，兔丝盖面，放入盘内做好造型。

2 用酱油把芝麻酱分次澥散，与醋、白糖、花椒粉、味精、香油、红油、熟芝麻调匀成味汁，淋于兔丝上即成。

提示：要掌握好各种调料的用量比例，否则效果不佳。

带皮家乡兔



原料：带皮净兔1只（重约750克）。

调料：糖色3汤匙，姜醋汁碟、葱酱汁碟各1个，酱油、料酒、精盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

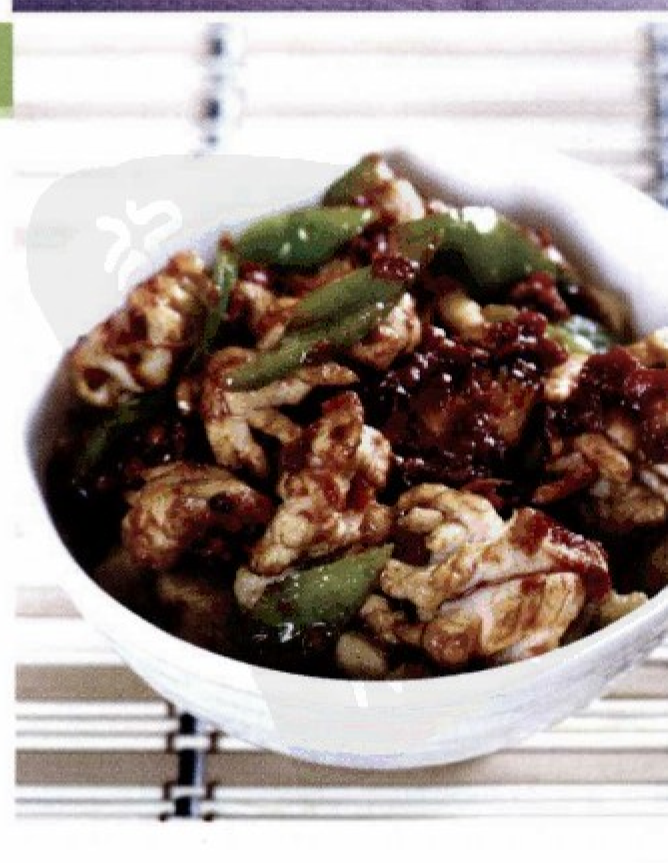
做法：1 将带皮净兔去头、爪等，洗去残毛，去内脏，洗净，搌干水分，码上盐、料酒、酱油、胡椒粉、味精等，约12小时取出。

2 取一烤箱（烤炉），将兔子抹上糖色入箱中反复烤，此过程中反复取出抹香油和糖色，当烤至兔皮红亮时取出，再入笼用大火蒸熟后取出。

3 将蒸好的兔子，剔去大骨，切成条入盘排好，配味碟上桌。

提示：烤时注意控制火力，不要过大；糖色、香油要涂抹均匀；装盘时兔皮朝外。

醋椒兔花



原料：兔肉300克，小青椒100克。

调料：豆瓣酱、料酒各2汤匙，味精1/2茶匙，醋1茶匙。

做法：1 将兔肉切成兔肉花；小青椒洗净，去蒂沥干水分，放入锅中烧热，用小火焙熟，取出稍凉一下剁成碎末；豆瓣酱剁茸待用。

2 锅置中火上，下入油烧至五成热，下兔肉花煸干水分，下入豆瓣酱茸、料酒煸出香味，并上色，下入碎青椒炒匀，放入味精，烹入醋即推匀起锅入盘。

3 在盘四周用广柑切半圆片，围边造型即可上桌。

提示：兔花刀工处理要细，刀距、刀深度等一致，利于翻花、成形；煸炒时速度要快，不要时间太长，以免口感不嫩。



小米椒爆仔兔

原料：仔兔1只（重约700克）。

调料：小米椒、马耳葱、精盐、味精、淀粉、鲜汤各适量。

做法：1 将仔兔切成丁；小米椒对剖成两半。

2 仔兔码味后下到三四成热油锅中滑熟。

3 小米椒炒香后放兔肉丁及各种调料、鲜汤，勾芡即可。

提示：仔兔爆炒时间不能太长，否则不嫩。



酥皮兔腿

原料：鲜兔腿600克，青椒75克，红椒20克，西芹50克。

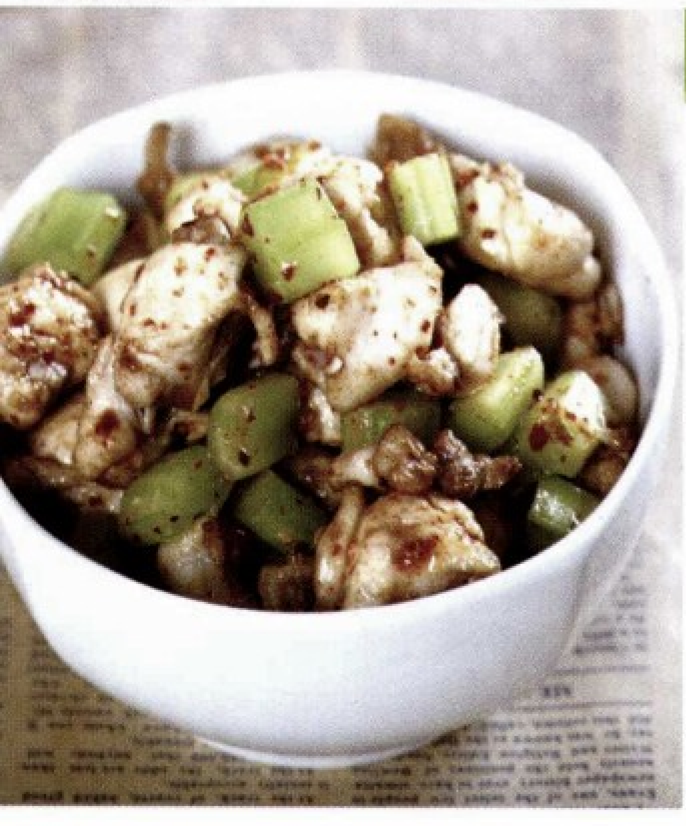
调料：盐、十三香、高粱白酒、老姜、饴糖、胡椒粉各适量。

做法：1 鲜兔腿洗净放入盛器内，放入调料，用竹签分别将兔腿扎孔，码味均匀。

2 辅料分别切成菱形。

3 锅内放油，将着味兔腿去料渣放入锅内炸至肉熟外酥后装盘，盘中放入炒熟的辅料即成。

提示：兔腿一定要码入味，否则兔肉内无味。炸兔腿应先用中低油温，熟后，再用中、高温油炸酥。



西芹香辣兔

原料：仔兔1只，西芹100克。

调料：盐、味精、孜然粉、白糖、料酒、辣椒面、姜末、蒜末、香油各适量。

做法：1 将仔兔宰杀洗净，漂去血水，切成小方块，用适量盐腌好；西芹洗净，切成小方块。

2 锅内倒油烧至七成热，再把腌好的兔肉下锅，炸至色红、出香味时起锅。西芹用中温油过一下起锅。

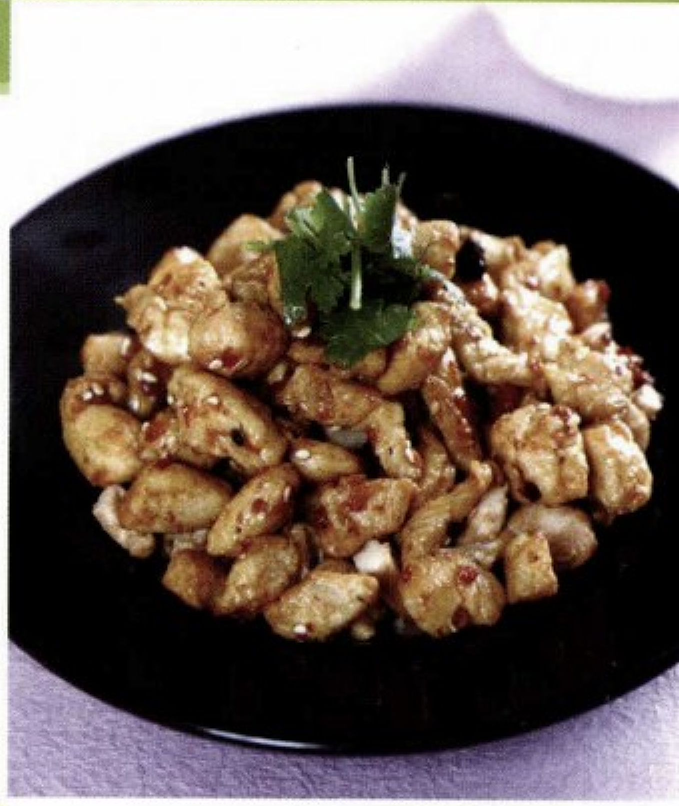
3 另起一锅，放油、姜末、蒜末、辣椒面，炒香出色时下兔肉、西芹及其他调料，快速翻炒几下。

4 放少许香油，撒入适量孜然粉，翻炒几下，起锅盛盘即可。

提示：炸制时要掌握油温，不能炸得太老。辣椒面不宜久炒，否则，会影响菜的质量。

其他肉类

麻辣兔丁



原料：白水兔200克。

调料：豆瓣酱、豆豉、盐、酱油、白糖、辣椒油、香油、味精、花椒粉、花椒油、大葱、熟芝麻、酥花生米各适量。

做法：1 将白水兔放在砧板上，切成丁；豆瓣酱剁细，用精炼油炸香；大葱洗净，取其葱白，切成葱丁；酥花生米去皮，用刀拍碎。

2 将兔肉丁放入盆中，加盐、豆瓣酱、豆豉、味精、白糖、酱油、花椒粉、花椒油、辣椒油、香油、葱丁拌和均匀，盛入盘中撒上熟芝麻、酥花生米上桌即成。

提示：调拌时，辣椒油、花椒油、香油、花椒粉可以根据口味多放一点儿，否则麻辣味出不来。

五香兔肉



原料：净兔肉500克。

调料：清汤100克，花椒、大料、精盐、白糖、味精各适量，葱段20克，姜片10克，料酒1汤匙，红酱油、香油各2茶匙。

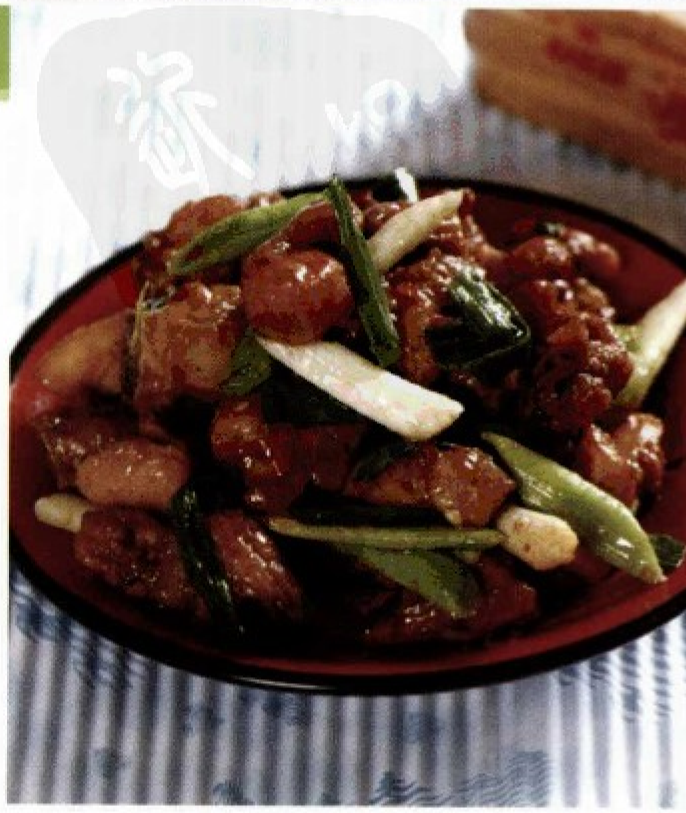
做法：1 将兔肉洗净剁成数块，放入用花椒、大料、桂皮、精盐和少量水熬成的五香水中腌一晚上，捞出装入碗中，下锅前用红酱油拌匀。

2 锅上火，加油烧至九成热下兔肉，炸至金黄色时捞出。

3 沙锅内放兔肉，投入大料、花椒、白糖、酱油、葱、姜、料酒，煸炒至熟，淋香油，出锅切成小块装盘即成。

提示：要控制好火候。

家常兔肉



原料：带骨兔肉450克。

调料：鲜嫩蒜苗50克，豆瓣酱2汤匙，酱油、料酒、精盐、味精各适量，葱段、姜片各20克。

做法：1 带骨兔肉冲洗干净，剁成块，在沸水锅中稍烫捞出；蒜苗择洗干净，切成段。

2 锅中放花生油烧至五成热，下豆瓣酱煸炒，烹入料酒，倒入兔肉炒匀，添汤适量烧开，用漏勺捞出豆瓣酱渣，再放入酱油、精盐、葱段、姜片烧开，改小火慢烧至肉熟烂时，下蒜苗、味精炒匀装盘即可。

提示：兔肉不要剔骨，连骨头一块切，效果才会好。



肉制品的鉴别窍门

❶ 新鲜肉的特点

（1）气味：各种不同的肉，有各自独特的鲜肉味。

（2）指压凹陷后，立即弹起来，恢复原状。

（3）肉色光亮，猪肉为粉红色，牛肉为紫红色。肥、瘦界限分明。

（4）刀切开后，断面和表面一样湿润，水分较多。用手接触表面，感觉湿润，且不粘手。

❷ 如何区分鲜肉与陈肉

（1）稍不新鲜的肉，有酸味，氨味；十分不新鲜的肉，有腐败的臭味。

（2）随着存放时间的延长，弹性逐渐减弱，手指压后，凹陷恢复缓慢，失去了弹性。稍微用力，可以用手指穿透。

（3）颜色暗淡，没有光亮。肥肉与瘦肉的界限模糊不清。

（4）稍不新鲜的肉，含水分少，有粘手感；十分不新鲜的，会流出浑浊的黏液。

❸ 新鲜牛肉的特点

（1）色泽鲜红有光泽，肉纹幼细。

（2）肉质与脂肪充实，无松弛之状，用尖刀插进肉内拔出时感到有弹性，肉上的刀口随之紧缩。

❹ 羊肉质量的鉴别

（1）色泽鲜艳，有光泽，呈肉红色或粉红色，脂肪纯白色。

（2）外表湿润不粘手，或有风干膜。

（3）具有羊肉正常的气味。

（4）结构紧密有结实感，肉纤维有韧性。

（5）煮熟后，肉汤清澈透明，脂肪悬浮于表面，具有鲜羊肉汤固有的鲜香美味。

符合以上标准者，均为新鲜好肉。否则，就不新鲜，或是病肉、死肉。



宫保鸡丁



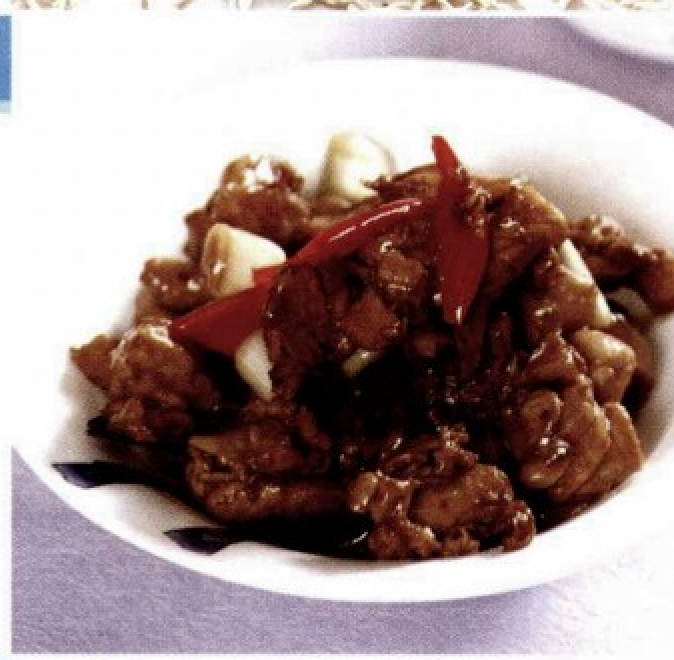
原料：公鸡脯（腿）肉250克，油酥（或盐炒）花生米，干辣椒7克。

调料：花椒、蒜片、葱头、辣椒面、盐、酱油、白糖、醋、味精、鲜汤、料酒各适量。

做法：1 将鸡肉用刀背捶一遍，切成丁。干辣椒切成节。然后将鸡丁加盐和水淀粉拌均匀，再用酱油、白糖、醋、水淀粉、味精、鲜汤盛入碗内，兑成味汁。

2 将锅烧热后下油，烧至六成热，放入辣椒节炸至棕红色，下花椒炸香，再下入鸡丁炒至肉发白，倒入料酒，下姜、蒜片炒匀，下辣椒面炒至上色，倒进味汁，下葱头、花生米，快速颠转起锅即成。

三杯鸡



原料：红辣椒半个，葱1根，鸡腿2～3个。

调料：香油30克，老姜片4片，蒜仁5瓣，酒、酱油各2汤匙，白砂糖2茶匙。

做法：1 将红辣椒切片备用，葱切段备用，鸡腿洗净后切块备用。

2 取一沙锅煲加入香油，再用小火爆香老姜片、蒜仁、红辣椒片、葱段，炒到香味溢出。

3 在做法②中继续加入鸡腿块、酒、酱油、白砂糖，并不时地搅拌，然后以中火烧煮到酱汁快收干时即可。

茄味鸡丁



原料：熟鸡肉300克，西红柿3个(重约200克)，嫩黄瓜1条(重约150克)，生菜叶12张。

调料：番茄沙司8茶匙，辣油、香油、精盐、白糖、味精各适量。

做法：1 将嫩黄瓜洗净，切去两头，剖成两片，去掉瓜瓤，切成丁，放入碗内，加入精盐拌匀，腌5分钟，沥去水分，备用。

2 将鸡肉去骨，切成丁，放在黄瓜丁碗内。

3 将番茄沙司放入小碗内，加入精盐、味精、白糖、辣油、香油一起拌匀，倒在鸡丁和黄瓜丁碗内，拌匀装在盘内。

4 将生菜叶和西红柿洗净、沥干，把每个西红柿切成6块，与生菜叶间隔地围在盘子四周即可。

提示：嫩黄瓜一般瓜身上带有白霜刺儿，底上还带有黄花。



怪味鸡丝

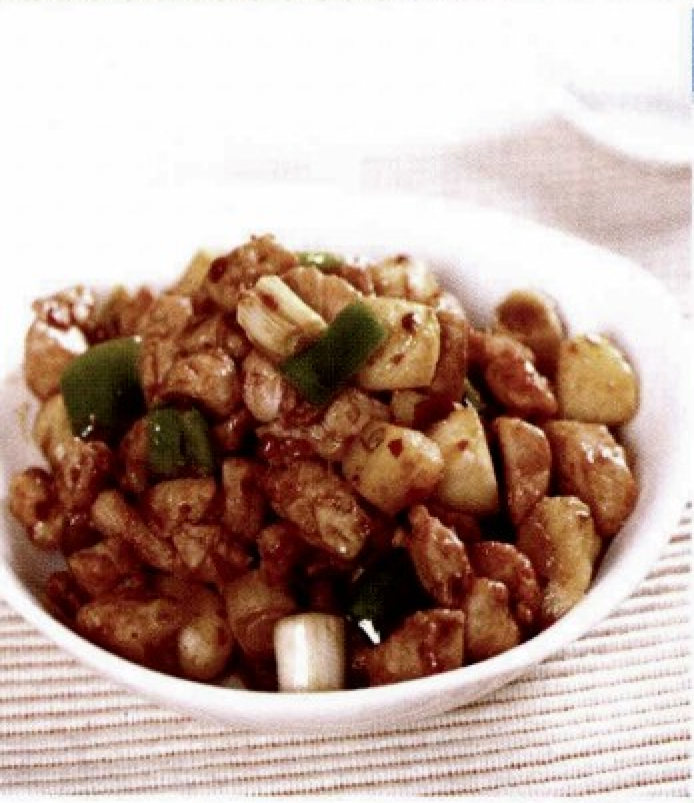
原料：熟鸡脯肉150克。

调料：醋、芝麻酱、精盐少许，香油、熟芝麻、酱油、葱白、辣椒油、味精、白糖、花椒粉各适量。

做法：1 葱白洗净切成粗丝装盘内，熟鸡脯肉切成丝，放在盘内葱丝之上。

2 将香油、白糖、醋、花椒粉、辣椒油、精盐、酱油、香油、味精盛入碗内，调和均匀淋于鸡丝上面，再撒上熟芝麻即成。

提示：也可自己买生鸡胸肉煮熟，晾凉，然后撕成细丝。



辣子鸡丁

原料：鸡脯肉200克，荸荠(去皮)5个，泡辣椒。

调料：精盐、酱油、醋、料酒、姜片、葱丁、蒜片、白糖、味精、水淀粉、青椒丁、鲜汤各适量。

做法：1 荸荠切成丁，鸡肉划成十字花纹，再斩成丁，装入碗内，加盐、料酒、水淀粉拌匀。

2 酱油、醋、白糖、味精、水淀粉、鲜汤调成味汁。

3 炒锅置旺火上，放油烧至七成油温，放入鸡丁炒散，加入泡辣椒炒上色，放姜、蒜、葱、荸荠炒出香味，淋入味汁，待收汁亮油起锅装盘即成。

提示：应选用仔公鸡的脯肉或腿肉。在烹制中，泡辣椒要炒香上色，荸荠应保持脆嫩。鸡丁经过划花后易熟，鸡丁大小要均匀。



家乡风味鸡

原料：熟公鸡肉250克，黄瓜150克，樱桃红萝卜150克。

调料：香菜少许，豆瓣2汤匙，豆豉1汤匙，精盐、味精各少许，鸡汤适量。

做法：1 将熟公鸡肉剔去骨，片成片；黄瓜、樱桃红萝卜洗净，沥干水分，取中段，片成牛舌片；豆瓣剁蓉；豆豉切末，待用；香菜洗净，沥干水分，备用。

2 取一盘，将鸡肉片整齐地码入盘中央，四周用樱桃红萝卜片及黄瓜片岔色摆成放射状，围住鸡片和豆瓣蓉，豆豉末、盐、鲜汤、鸡汤等拌成汁，浇入鸡片上即可，最后撒香菜点缀即成。

提示：鸡肉片大小均匀一致；黄瓜片和樱桃红萝卜片要一致，厚薄均匀。

重庆辣子鸡



原料：小公鸡1只，莴笋1根。

调料：干辣椒10个，葱2根，姜末1茶匙，盐少许，酱油、料酒1汤匙，豆瓣1汤匙，花椒适量。

做法：1 莴笋切条状，鸡去内脏，汆烫，捞出洗净剁成块，再用盐、酱油、料酒腌入味，干辣椒切断，葱切末。

2 将鸡块于油锅中炸至金黄色，捞出沥干油。

3 锅留底油，炒香豆瓣酱。将花椒、姜、干辣椒同莴笋、鸡块炒入味后，铲入煲中，改用小火煨至入味即可。

提示：炸鸡肉要先腌后炸。

香菇鸡汤



原料：土鸡1只约1200克，干香菇10朵。

调料：盐1汤匙，米酒100毫升，香油少许，葱2根，老姜2片，蒜头10克。

做法：1 将土鸡洗净后汆烫切块备用。

2 把干香菇泡水后，用刀在表面上划十字备用；再把葱切段备用。

3 将土鸡块放入沙锅中，加入干香菇、老姜、蒜头并注八分满的水，以大火煮滚后，转小火加上锅盖继续煮30分钟，最后再放入葱段煮5分钟熄火，食用的时候再加入所有的调味料即可。

提示：土鸡的肉质比较结实，适合拿来炖汤。

豆豉鸡肉丁



原料：带骨鸡肉300克，红薯豆豉75克，油酥花生末40克。

调料：白糖1茶匙，孜然粉1/2茶匙，红油、香油、花椒油、香菜各少许。

做法：1 将带骨鸡肉洗净，沥干水分，斩成丁；红薯豆豉用手捏碎，剁细。

2 净锅放火上，倒入色拉油烧至四成热，下入鸡肉丁炸至酥香，捞起装入盘中；锅中留底油少许，下入红薯豆豉炒香，调入孜然粉，炒匀起锅，盛入盆中鸡肉丁上。

3 在鸡肉丁盆中加入白糖、红油、香油、花椒油，放入油酥花生末，拌匀，点缀少许香菜即成。

提示：鸡肉要新鲜，鸡丁大小要均匀；炒时火候要控制好，以免巴锅。



果味鸡丁

原料：鸡脯肉200克，菠萝、苹果、草莓各适量。

调料：盐、白糖、料酒、姜片、葱段、松肉粉、水淀粉、鲜汤各适量。

做法：1 鸡脯肉去骨，切丁，然后放入碗中，加盐、松肉粉、料酒、姜片、葱段，码味15分钟取出，用水淀粉和匀。

2 菠萝、苹果洗净，切丁；草莓去蒂切丁；盐、白糖、鲜汤、水淀粉放入调料缸中，调匀成味汁。

3 锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入鸡丁滑散至熟，滗去余油，倒入菠萝丁、苹果丁、草莓丁颠锅和匀，烹入味汁，收汁亮油，起锅装入盘中即成。

提示：水果入菜时不宜用味精调味，应该用白糖。



怪味鸡块

原料：熟子鸡500克。

调料：葱白节15克，白酱油、辣椒油各1汤匙，白糖、熟芝麻、花椒面、芝麻酱各2茶匙，醋2汤匙。

做法：1 将熟鸡肉去骨砍成斜方块，摆入盘内葱白上面，形如松骨纹。

2 将芝麻酱打散，放白酱油、盐，再入白糖、醋、辣椒油等调和均匀，淋在鸡块上面，再撒上芝麻即成。

提示：怪味可口。



辣味鸡块

原料：带骨鸡肉1500克。

调料：葱20克，姜15克，豆瓣酱、花椒各1汤匙，酱油5茶匙，料酒2汤匙，高汤500克，精盐、味精各适量。

做法：1 把鸡肉清洗干净，适当切块，放入开水锅中稍煮，捞出，洗净浮沫待用，葱、姜切片。

2 锅烧热，放油适量，把豆瓣酱、花椒下锅煸炒，待出香味，烹入料酒、酱油，添高汤烧开，再用小漏勺把豆瓣酱渣捞净，随即把鸡块、葱、姜、精盐、味精一同下锅，烧开，移至小火慢烧，待鸡块烧烂，把汁收稠即可。

提示：收汁时注意改用小火收汁。



番茄鸡丁

原料：鸡脯肉（或腿肉）200克，红番茄100克。

调料：蒜10克，姜10克，葱白15克，水淀粉、鲜汤各5茶匙，精盐、料酒、胡椒粉、味精各适量。

做法：1 鸡肉用精盐、料酒码味，水淀粉上浆，抓拌均匀。

2 碗内加精盐、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤调成调味芡汁，呈咸鲜味。

3 炒锅置旺火上，食用油烧至五成热时，下鸡丁快速炒散，加入姜、蒜片、葱丁炒出香味，下番茄丁推匀，烹人调味芡汁，收汁亮油起锅成菜。

提示：鸡肉切成丁前，可先在上面划交叉十字刀纹，便于入味和成熟。



醋熘鸡

原料：鸡脯肉200克，净青笋50克，鸡蛋清30克，泡辣椒20克。

调料：姜10克，蒜15克，葱20克，干细淀粉2汤匙，白糖2茶匙，醋1汤匙，酱油2茶匙，鲜汤5茶匙，精盐、味精、水淀粉适量。

做法：1 将鸡脯肉表面划上十字刀纹，再切成斜方块，青笋切成小滚刀块，泡辣椒剁细，姜蒜切末，葱切鱼眼形。鸡蛋清与干细淀粉调匀成（半流体状）蛋清淀粉。

2 鸡肉加少许精盐码味与蛋清淀粉拌匀。将精盐、白糖、酱油、醋、味精、水淀粉、鲜汤调成芡汁。

3 加油烧至三成热时放入鸡块，滑散发白时加入青笋，加入泡辣椒末炒香至油呈红色，爆香葱姜蒜，烹入芡汁，收汁亮油起锅装盘即成。



青椒熘鸡丝

原料：公鸡脯肉150克，嫩青椒150克，鸡蛋清25克。

调料：干细淀粉5茶匙，鲜汤2汤匙，精盐、胡椒粉、味精、水淀粉各适量。

做法：1 鸡脯肉切成丝，青椒去蒂去籽切成细丝；鸡蛋清与干细淀粉调成蛋清淀粉。

2 鸡丝加少量精盐码味，加入蛋清淀粉拌匀上劲；青椒丝加少许精盐码味。

3 精盐、胡椒粉、味精、水淀粉、鲜汤调成芡汁。

4 加油烧至五成热，下青椒丝炒至断生装盘。锅内加油烧至三成热时放入鸡丝滑散发白，滗去余油，加入青椒丝，烹人芡汁，收汁。

提示：蛋清淀粉必须均匀的拌在鸡丝上；低油温熘散鸡丝，从而保持色白，细嫩；青椒加少许精盐略炒，保持脆嫩清香。



泡苦瓜煸鸡丝

原料：鸡脯肉400克，泡苦瓜100克，干辣椒50克。

调料：姜15克，白糖、精盐、酱油、料酒、味精、香油各适量。

做法：1 鸡丝加少许精盐、料酒拌匀。

2 炒锅内加食用油烧至四至五成热时，先将干辣椒丝微炸呈棕红色时捞出；油温回升到六成热时加人鸡丝快速炒散，逐步将水分炒干，滗去余油，放入苦瓜丝、葱丝、精盐、酱油、白糖、味精推匀炒出香味；再加入干辣椒丝、葱丝、香油推匀装盘即成。

提示：此菜为干煸类菜肴，鸡丝一定要炒干水分，才干香。



酸辣鸡胗

原料：鸡胗300克。

调料：葱、盐、味精、醋、红油辣椒、香油各适量，白酱油1汤匙。

做法：1 将鸡胗洗净切成片放入开水中，断生后即捞出放入冷水中浸凉。

2 将葱放入盘内垫底，再将胗片放在葱上堆成圆锥形。

3 将盐、白酱油、醋、味精、红油辣椒、香油调匀淋在胗片上即成。

提示：鸡胗一定要洗干净，而且切的厚薄程度一定要适中。



孜然鸡心

原料：鸡心500克。

调料：孜然粉、辣椒粉、五香粉、盐、酱油、糖各适量。

做法：1 将鸡心洗净，去掉油脂。

2 用刀在鸡心顶部切十字花刀，然后再洗净包内的血块，加酱油、糖腌上。

3 炒锅加油烧至五成热，放入鸡心炸熟捞出，倒出余油。

4 炒锅重新置火上，加孜然粉、辣椒粉、五香粉、盐、鸡心、翻炒均匀，出锅即可。

提示：在炒孜然粉时一定要用小火，以防煳锅。

家常萝卜烧鸭

原料：带骨鸭肉1000克，白萝卜500克。

调料：豆瓣酱3汤匙，葱25克，姜25克，酱油1汤匙，料酒2汤匙，精盐、味精、高汤各适量。

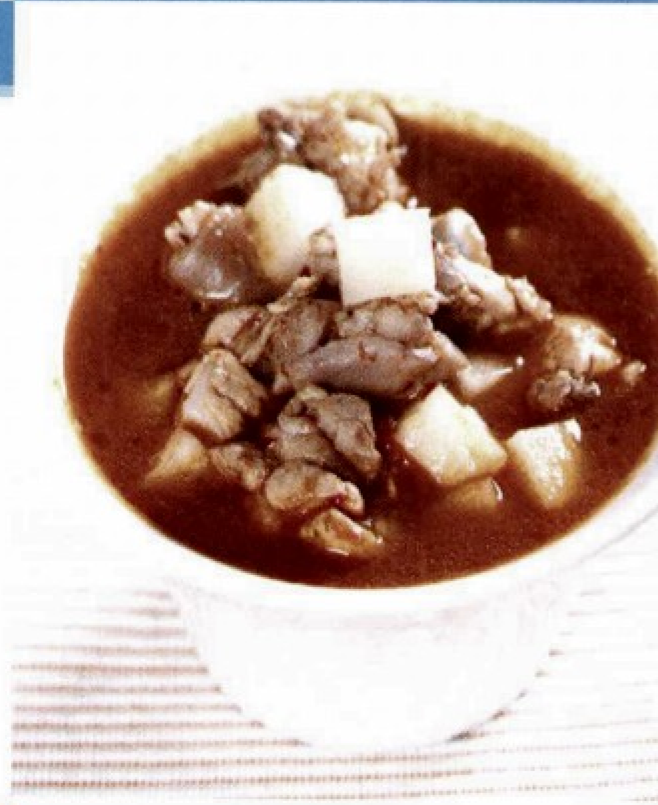
做法：1 把带骨鸭肉放入开水锅中稍煮，捞出，洗净血沫。

2 锅烧热，放油适量，把豆瓣酱下锅，煸炒，待出香味，烹入料酒、酱油，加汤，烧开，稍煮，用小漏勺把豆瓣酱渣捞净。

3 连同鸭子、精盐、味精一同放入锅中，烧开，移至小火慢烧。

4 萝卜洗净，适当切滚刀块，待鸭肉烧熟时，放入鸭肉中，继续烧，待萝卜烧烂时，即可食用。

提示：鸭子肉的腥味很大，在烹制之前，一定要把鸭子尾端两侧的臊去掉。



椒麻鸭掌

原料：鸭掌400克，青笋50克。

调料：姜10克，葱15克，椒麻糊5茶匙，冷鸡汤100克，精盐、味精、香油各适量。

做法：1 锅放火上，下水烧开，加入姜、葱、料酒，放入鸭掌煮至熟透(皮与骨将分离时)捞出，待温热时，从鸭掌背部划开皮，抽出筋骨，备用。

2 将椒麻糊中加入冷鸡汤汁；再加入精盐、味精、香油，调匀成椒麻味汁；盘中放入青笋片垫底，鸭蹼沿盘内沿逐一堆放，淋上椒麻汁即可。

提示：煮鸭掌的火候必须掌握好，鸭掌去骨时，应力保其完整；椒麻汁不要太浓，应稀一些。



老干妈鸭掌

原料：鲜鸭掌300克，西芹、青椒、甜椒各适量。

调料：干海椒50克，花椒、姜、蒜、盐、味精、鸡精、白糖、老干妈豆豉酱、蚝油、酱油、香油、料酒、香料各适量。

做法：1 将鸭掌修去脚趾，青椒、甜椒、西芹去皮切成菱形，姜、蒜切片。

2 将鸭掌汆水，加香料、料酒卤熟捞起。

3 炒锅置油，下老干妈酱、干海椒、花椒、姜片、蒜片爆香出色，下鸭掌、青椒、甜椒、西芹、料酒、盐、味精、鸡精、白糖、蚝油、酱油炒匀。

4 下水淀粉推匀，淋入香油，起锅装盘即成。

提示：烹制时鸭掌要先撕去黄皮搓净，用水浸泡两小时，这样做出来的鸭掌软嫩味鲜。





咸柠檬煲鸭汤

原料：老鸭1只约1000克。

调料：咸柠檬（酱料店有售）50克，排骨200克，汤（或水）1000克，葱两根，姜两片，盐、味精少许。

做法：1 鸭洗净后用刀在鸭背剖开，去清肺、喉等物，用刀背将颈、脚、翼骨敲碎。

2 用热水焯两三分钟，去除血污，用清水洗净。排骨亦用此法处理。

3 然后放入炖盅内，排骨则置于鸭旁，放入姜片、葱、咸柠檬切开取皮去肉（以免太咸）将汤煮滚后下盅，炖一个半小时，下味精、盐即成。

提示：清热去火。



鸭架汤

原料：烤鸭骨架1副，包心白菜500克，干黄花50克。

调料：盐、白醋、味精少许。

做法：1 将烤鸭架砍成块，放入炖锅内，加少许醋及适量的开水，盖好锅盖，小火炖至肉烂汁出。

2 加入洗净切段块的包心白菜条块，拌匀后，再加入去蒂洗净的水发黄花，大火煮沸片刻，加入盐和味精拌匀调味即可。

提示：醋可以有效地软化鸭架骨。



姜爆鸭丝

原料：熟烟熏鸭子500克，嫩子姜100克，甜椒50克。

调料：蒜苗50克，酱油10克，精盐、白糖、味精各适量。

做法：1 将烟熏鸭子去骨取肉，切成长的丝，嫩子姜切成长丝；甜椒去蒂去籽切成丝；蒜苗切成马耳朵形。

2 姜丝、甜椒丝加精盐码味。

3 炒锅置旺火上，放食用油烧至五成热，放入鸭丝略炒，加入姜丝、甜椒丝炒一下，再放入白糖、酱油、蒜苗断生炒出香味，加味精推匀起锅即成。

提示：炒制时间不宜太长，蒜苗以断生为准。

辣味香蛋



原料：鸡蛋4个，清水笋120克，水发黑木耳25克，干红椒10克。

调料：绍酒1汤匙，白糖、酱油各2茶匙，水淀粉2汤匙，鸡汤100克，盐、胡椒粉、味精各适量，生姜20克，葱白20克。

做法：1 炒锅上火，下油烧至三四成熟时，倒入搅匀的鸡蛋液，用炒勺翻搅，炒至两面透黄，起锅装入盘中。

2 炒锅上火，下油烧热，先放入干红椒丝煸炒，再加入姜丝、葱丝、水笋丝、黑木耳丝煸炒片刻，烹入绍酒、酱油、白糖、胡椒粉和鸡汤，汤烧开后加入味精，用水淀粉勾芡起锅，浇在炒蛋上即成。

提示：勾芡不宜过浓。

鱼片蒸蛋



原料：青鱼肉100克，鸡蛋200克。

调料：姜10克，葱10克，高汤200克，胡椒粉、精盐、味精各适量，白酱油1茶匙。

做法：1 把鸡蛋打在碗中，用筷子搅匀，然后放入高汤、盐、味精、胡椒粉、生菜油，调好味搅匀。将切好的鱼片和葱、姜丝用白酱油拌匀，再把调好口味的鸡蛋放入碗中，然后把鱼片逐片地排放在蛋的平面上。

2 将鸡蛋上笼蒸，蒸蛋时，先旺火，后慢火蒸，蒸至5分钟左右，揭开蒸盖，跑一跑蒸汽，再盖上蒸10分钟即成。

提示：蒸蛋时火不能太大，以免蒸好的蛋起蜂窝，中途多掀几次盖子，让热气散发，或留一小缝透气，可使蒸蛋平顺光滑。

鲜笋鸡蛋汤



原料：芦笋50克，鸡蛋2个。

调料：盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

做法：1 将芦笋洗净切段；鸡蛋磕入碗中，用筷子打散呈泡沫状。

2 锅置火上，放入清汤、芦笋，烧开后用小火煮5分钟，淋入鸡蛋液，加入盐、味精、胡椒粉调好口味，淋入香油，起锅即可。

提示：可在鸡蛋拌匀后放少许食盐。



茶香金菇

原料：新鲜金针菇200克，豆腐皮2张，鸡蛋1个，松子仁50克，茶叶50克。

调料：料酒8茶匙，白糖2汤匙，味精、酱油、精盐、香油各适量，花椒少许，干淀粉3汤匙，姜片、葱节各5克。

做法：❶ 将金针菇洗净沥干水分；松子仁过油捞起沥油；豆腐皮划成方块；油烧至五成热时，将金针菇加入炒匀，再加入姜片、葱节、精盐、味精、白糖、香油炒匀；茶叶加开水泡好；将料酒、酱油、茶叶汁、鸡蛋液、干淀粉拌匀成糊。

❷ 加入油烧至五成热，将豆腐皮逐一裹上适量的金针菇、松子仁，卷成条，裹匀淀粉糊，炸成金黄色捞起沥干油，入盘即成。

提示：豆腐包要大小均匀，炸时不要粘连。



青椒蛋饼

原料：鸡蛋4个，松花蛋2个，青椒60克，洋葱丁25克。

调料：精盐1茶匙，胡椒面1/5茶匙，葱花5克，花椒20粒。

做法：❶ 将青椒洗净切成丝，松花蛋剥壳切成丁，洋葱入锅用油炒香，鸡蛋打入碗中，打散后放入青椒丝与松花蛋丁，再加入精盐，搅拌均匀；花椒同精盐入锅中炒香取出，研成末，装入两个小盘中为椒盐味碟待用。

❷ 锅放火上，烧热后下入油，边搅拌边倒入鸡蛋液，用小火煎凝固时，再不断晃动锅，使蛋饼煎至两面呈金黄色，撒上胡椒面和葱花，即可出锅装盘，随椒盐碟上桌即可。

提示：煎时要控制好火候，火不要太大，以免煎糊。



三椒炒鸡蛋

原料：鸡蛋4个，小青椒、小红椒、野山椒各适量。

调料：红油、盐、味精、鸡精各适量。

做法：❶ 将鸡蛋破壳倒入碗中，加盐用筷子搅散；小青椒、小甜椒、野山椒去蒂，清洗干净，剁细成粒。

❷ 锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入鸡蛋煎至金黄色倒出，切成细粒。另起锅烧精炼油至四成热，放入青椒粒、红椒粒、野山椒粒炒香，下鸡蛋粒、红油、味精、鸡精翻炒入味，起锅盛入盘中即成。

提示：火候要控制好，不好太大，以免炒糊。

禽蛋类的选购窍门

1 巧识注水鸡鸭肉

（1）翻起翅膀仔细检查，如打了水针可发现一个小红针眼，周围水肿，呈乌黑色，时间久，乌黑色扩散更宽。

（2）注水鸡鸭肉，特别有弹性，拍打起来有“啵啵啵”的声音。皮下注了水的鸡鸭，用手指掂起皮一捻，会明显感到皮下打滑。

2 新鲜肉鸡鉴别窍门

符合以下条件者为新鲜鸡，否则反之：

（1）嘴部有光泽，干燥有弹性，无怪味。

（2）口腔黏膜有光泽，呈淡玫瑰色。

（3）皮肤呈淡白色，淡黄色或黄色，表面干燥，具有家禽的特有气味。

（4）脂肪白捎带淡黄色或黄色，有光泽。

（5）肌肉结实，有弹性，有光泽。

3 如何识别变质烧鸡

（1）烧鸡眼睛呈半睁半闭状态，可断定是好鸡，因为病死的鸡，眼睛全闭。

（2）用手轻挑开肉皮，肉呈白色则是健康鸡所制，因为病死的鸡没放血，肉呈红色，也可闻气味辨别。

4 鉴别鸡、鸭蛋优劣窍门

（1）将鸡蛋放入盛有适量冷水的盆中，平躺着的是鲜蛋，倾斜的稍次，竖立的不新鲜，漂浮起来的是坏蛋。

（2）放入10～20%的盐水里，立刻沉下去的是鲜蛋。

（3）壳上有白霜，清洁，完整的是鲜蛋，霉蛋有黑炭斑点，孵过的蛋稍发黑。

（4）在耳边轻轻摇晃，不响为鲜蛋。互相轻轻碰撞，好蛋声音沉实，似转头撞击声，臭蛋似敲瓦片声。

（5）好蛋放在手上发沉，霉蛋外壳有发湿感觉，孵过的蛋有滑感，分量轻。



麻辣酥鱼

原料：鲫鱼300克。

调料：精盐、醋、料酒、姜、葱、酱油、白糖、花椒油、香油各适量，辣椒油5茶匙。

做法：❶ 鱼刮鳞去鳃，剖开去内脏洗涤干净。加精盐、料酒、姜、葱拌匀，码味约半小时备用。

❷ 精盐、酱油、白糖、味精、辣椒油、香油、花椒油装入碗内调匀兑成麻辣味汁待用。

❸ 锅内放油，烧至八成油温，放入鱼炸至水分散失、骨肉已酥，捞出装入小盆内加麻辣味汁拌匀，晾凉装盘成菜。

提示：破取内脏从背开，不伤破苦胆。



家乡香炸鱼

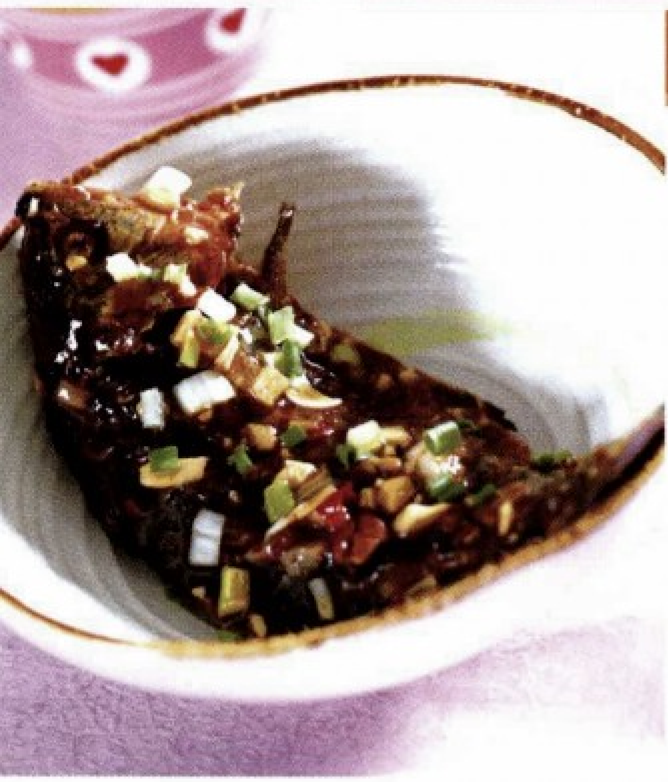
原料：小鲫鱼500克，鸡蛋1个。

调料：面粉40克，精盐、姜末、葱粒、料酒、香油、花椒粉、味精各适量。

做法：❶ 将小鲫鱼整理干净，加入精盐、料酒、姜米、葱粒拌匀腌渍；面粉加入鸡蛋，调匀成糊状；花椒粉加入少许盐、味精拌匀成椒盐。

❷ 将腌好的小鲫鱼去掉过多的水分，加入面蛋糊拌匀。同时，锅洗净，加入食用油加热至七成热，放入拌糊后的小鲫鱼，以中火加热，炸至鱼肉成熟，面蛋糊色黄，松脆捞出，控干油，装入盘内，同时将椒盐以小碟装上一同成菜。

提示：拌面糊后的小鲫鱼应分散放入沸锅中，才不互相粘连。



煎烧家常鱼

原料：鲫鱼3条（重约600克）。

调料：家常豆瓣酱2汤匙，白糖、醋各2茶匙，葱花30克，高汤150克，精盐、酱油、味精各适量，泡姜、蒜、料酒各1汤匙。

做法：❶ 将鲫鱼鱼身两面各划两刀，用料酒和盐抹匀鱼身；家常豆瓣酱剁细；泡姜、蒜切成末；葱切成花。

❷ 炒锅置火上烧热，放入植物油烧至七成热，放入鱼，两面煎炸后铲起，锅内留油，放入家常豆瓣酱煸炒，再放入泡姜、蒜继续炒一分钟加入酱油、料酒、白糖，掺入高汤，放入鱼，用小火慢烧约8分钟。捞起放入盘内摆好，锅内再加入味精、水淀粉勾芡，待芡汁浓稠吐油时加入醋和葱花将汁倒在鱼身上即成。

提示：醋量要够，使鱼更容易酥烂。

家常酸辣鱼



原料：鲫鱼500克，泡青菜100克，泡红辣椒40克。

调料：姜末10克，葱花25克，醋1茶匙，高汤400克，精盐、味精各适量，蒜末、酱油、水淀粉各1汤匙。

做法：1 在鱼身两面各划两刀，抹上精盐；泡青菜切成细丝；泡红辣椒切成末。

2 炒锅置旺火上，下植物油烧至七成热，放入鲫鱼炸至黄色捞起。锅内留油放入泡红辣椒末，炒香至油呈红色，再加入姜、蒜、葱花炒出香味，然后放入鲫鱼、泡青菜丝、高汤、酱油，当汤烧开时，改用中火烧5分钟，将鱼身翻个儿，再烧约5分钟，把鱼捞入盘，然后用水淀粉勾芡，再加醋、葱花、味精推匀，浇在鱼身上即成。

提示：鱼肉水份需炸干。

干烧岩鲤



原料：岩鲤一条500克，泡红辣椒50克。

调料：葱花、姜末、蒜片、醪糟汁、胡椒粉、水淀粉、香油、高汤各适量。

做法：1 将鱼去鳞、内脏，洗净，两边各划2～3刀；泡菜取梗切成丝。

2 锅内放油烧热，下鱼，待两面煎黄时盛出。

3 锅内留油烧热，下泡红辣椒末、姜、蒜略炒，加少许高汤，加酱油、醪糟汁、胡椒粉，再下鱼，中火烧至鱼半熟，加泡菜，烧至鱼熟，盛盘中。锅内余汁加葱花、水淀粉勾芡收汁，淋上香油，浇在鱼上即成。

提示：烹制脂肪较多的鱼类时，加些白酒，能使菜肴味道鲜美而不油腻。

醋焖酥鱼



原料：鲜小鲫鱼250克。

调料：精盐、食醋、花椒、葱花、蒜末、姜末、白糖、酱油、清汤各适量。

做法：1 将小鲫鱼去鳃、内脏，洗净。

2 锅中倒入植物油，上火烧至七成热后，放入鲫鱼，炸至鱼呈黄色捞出，控干油。

3 锅留底油少许，放入白糖、食醋、葱、姜末、蒜末炒出香味，加入清汤、酱油、花椒、精盐，烧开后，放入鲫鱼，盖上盖小火焖1小时，至骨酥即成。

提示：醋要在锅热时烹入，以突出醋香味。



糖醋鲤鱼

原料：净鲤鱼500克，鸡蛋1个。

调料：番茄酱、白糖各3汤匙，醋5茶匙，淀粉、香油、料酒、蒜末、精盐、葱段、姜末、面粉各适量。

做法：❶ 将鲤鱼去头洗净，从中间脊骨处片开，片成块状，放入盘中，加入精盐、料酒抓匀，腌渍5分钟。将鸡蛋加入淀粉及适量面粉搅拌成糊状，倒在鱼块上。将白糖、醋、番茄酱、葱段、姜末、蒜末、淀粉及清水调匀成糖醋汁。

❷ 放入植物油烧至六成热，将鱼块放入，炸至呈金黄色，转小火浸炸至熟，捞出，沥油。

❸ 留底油少许，烧热，倒入糖醋汁，烧沸，下入炸好的鱼块，再加入热油少许，翻炒均匀，入盘即成。

提示：控制油温以便蛋糊迅速收缩成型。



酸菜鱼

原料：鲜鲤鱼1条（重约600克），泡酸菜100克。

调料：料酒10克，玉米淀粉、胡椒粉、精盐、味精各适量。

做法：❶ 将鱼收拾干净，一分两半，剔掉骨头，将鱼肉切成薄片，用少许精盐、料酒、玉米淀粉拌匀上浆；酸菜切丝；鱼头切成两半。

❷ 将油烧热，放入酸菜、鱼头煸炒，烹入料酒，加水烧开，待酸菜煮烂，加入精盐、味精、胡椒粉，把鱼片下锅，待鱼片烧熟，盛盘即可。

提示：切鱼片时，要顺着鱼骨方向切。



麻辣鱼段

原料：鳝鱼250克，鲜汤1碗。

调料：白糖、花椒、香油、姜、葱、料酒、酱油、辣椒油各适量。

做法：❶ 将鳝鱼洗净，切成段，加精盐反复搓揉，再用清水洗净黏液，振干水分，与姜、葱、料酒、精盐拌匀，腌半个小时。

❷ 炒锅上火，放入植物油，烧至六成热，放入鳝鱼段，炸去表面的水分，待其呈浅棕红色捞出。

❸ 锅留底油，烧至八成热，放入花椒炸呈棕红色，再放入鳝鱼段炒匀，加入鲜汤、酱油、白糖，改用中火烧至汁油亮，最后加入味精，淋上香油、辣椒油颠匀起锅即成。

提示：鳝段要反复炸一下，使之口感酥脆。

干煸鳝丝



原料：鳝鱼肉250克，冬笋50克，蒜薹10克。
调料：姜、葱、辣豆瓣酱、酱油、花椒粉、食醋、味精、香油、料酒、精盐各适量。
做法：1 将鳝鱼肉切成丝，蒜薹洗净切成段，冬笋切成丝。
2 炒锅上火，加入植物油，烧热后，放入鳝鱼丝，炒数分钟，加料酒、辣豆瓣酱、姜、葱、冬笋丝，再炒一下，放入蒜薹、精盐、酱油、食醋、香油、味精，颠翻几次，撒上花椒粉，即可盛盘中。

提示：鳝丝加热时间不宜过长，以免影响清嫩口感。

生炒鳝丝



原料：生净鳝鱼肉250克。
调料：姜丝、葱丝、料酒、精盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉、水淀粉、香油各适量。
做法：1 将鳝鱼肉皮朝上斜切成丝，盛入碗，加料酒、精盐、水淀粉拌匀上浆，待用。
2 将酱油、白糖、味精、料酒、水淀粉调芡汁。
3 炒锅置中火上，下油至五成热时，将鳝丝人锅，用筷子划散至八成熟，倒人漏勺。
4 锅内留油2小匙，放入葱、姜丝略煸，将调好的芡汁加水搅匀，勾芡，下鳝丝淋上香油，炒匀，出锅装盘，撒上胡椒粉即成。

提示：鳝鱼不能切得太细，以免炒碎。

泡椒鳝鱼



原料：净鳝鱼肉450克，泡辣椒75克，野山椒25克，芹菜30克。
调料：泡姜15克，蒜末10克，葱白30克，姜、葱、精盐、胡椒粉、料酒、味精、鸡精、醋、特制红油、鲜汤、水淀粉各适量。
做法：1 净鳝鱼肉洗净，切成节；泡辣椒切节；野山椒去蒂把；泡姜切末；芹菜切节；葱白切马耳形。
2 将鳝鱼片投入放有姜、葱、料酒的沸水锅中汆一下后捞出；另用料酒、胡椒粉、味精、鸡精、醋、鲜汤和水淀粉兑成味汁备用。
3 炒锅置火上，放入精炼油烧热，下人泡辣椒、野山椒、泡姜末、蒜末炒香出色，下人鳝鱼片翻炒，再下人芹菜、葱白炒匀，烹人兑好的味汁，最后淋入特制红油，起锅装盘即成。

提示：炒鳝鱼丝要注意火候，刚熟即可。



红烧鳝段

原料：黄鳝500克，五花肉，水发香菇50克，玉兰片适量。

调料：高汤25克，蒜瓣40克，酱油2茶匙，糖、胡椒粉各1茶匙，料酒2茶匙，醋1汤匙，味精、盐各1/2茶匙，葱段、姜片各少许。

做法：1 将鳝鱼宰杀去头尾，切段，用料酒腌一会儿；肉切成火镰片；玉兰片切片；蒜瓣切去两端。

2 旺火坐勺，注油，至八成热时炸鳝段约1分钟捞出。

3 换勺打底油，把蒜煸成金黄色，下肉片炒熟，下葱段、姜片，放料酒、盐、酱油、糖、香菇、玉兰片，加高汤，下鳝段，转小火焖制。

4 鱼熟出勺前加味精、胡椒粉、醋，拣出葱段、姜片，淋上香油即可。



豆瓣酱黄鱼

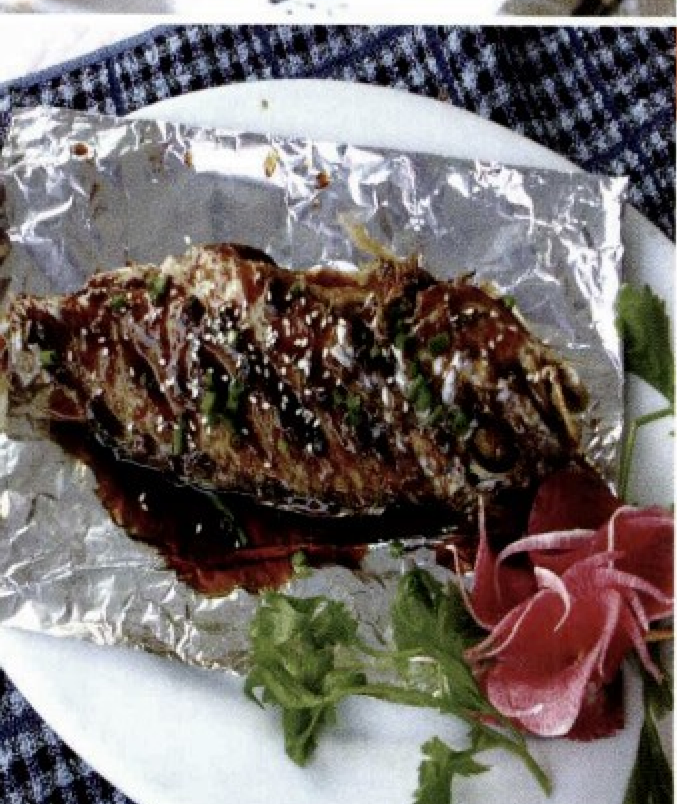
原料：黄花鱼500克，豆瓣酱20克。

调料：料酒、精盐、葱、姜、蒜末、味精、鸡汤、香油各适量。

做法：1 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两边剞上直刀纹。

2 锅中加植物油烧热，下葱、姜、蒜末爆出香味，放入豆瓣酱略炒，加鸡汤、料酒、精盐烧开，加入黄花鱼，小火炖至汤汁浓稠，鱼熟后加入味精、香油即成。

提示：鱼剞刀时纹不可过深，用小火炖鱼，便汤汁变浓。



干煎鱼

原料：黄花鱼1条（重约500克），鸡蛋1个。

调料：葱姜末、精盐、料酒、味精、面粉各适量。

做法：1 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，鱼身两面剞上直刀纹，用精盐、料酒、味精、葱姜末腌渍入味；鸡蛋磕入碗中搅匀。

2 锅中加植物油烧热，将鱼裹上面粉，挂上鸡蛋液，放油锅中慢火煎至两面呈金黄色即成。

提示：鱼先蘸干面粉再挂鸡蛋糊，不然不易挂匀。

茄汁鲳鱼



原料：鲳鱼1条（约重500克），水发冬菇3～4朵。

调料：料酒、酱油、味精、白糖、番茄酱、精盐、蒜瓣、湿淀粉各适量。

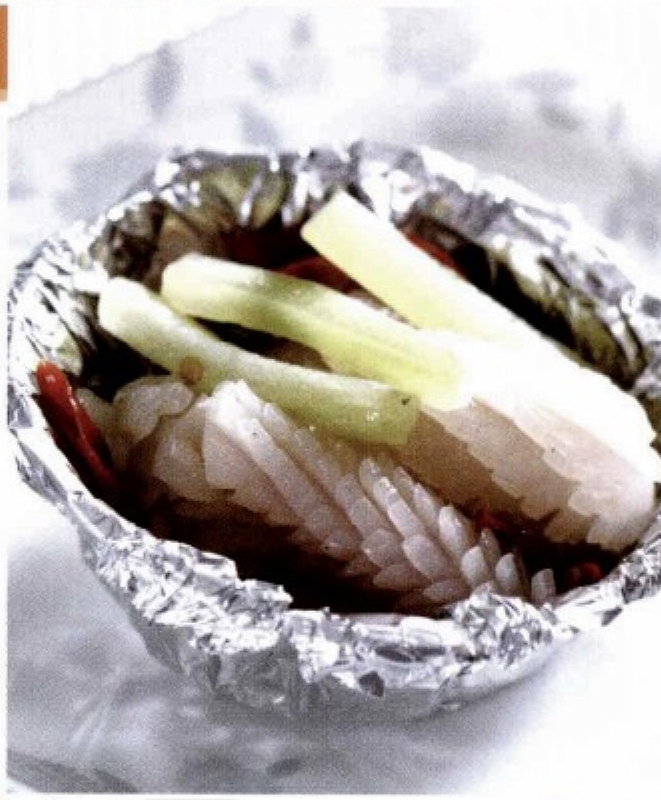
做法：1 将鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，鱼身两边剞十字花刀；冬菇切成小片，蒜切片。

2 锅中加植物油烧热，下人鱼炸至呈金黄色，捞出，控油。

3 锅中留油少许烧热，下蒜片、番茄酱煸炒，放入冬菇片、鱼，加少许水、白糖、精盐、酱油、料酒，烧开，小火焖透，把鱼盛入盘中，汤汁用湿淀粉勾芡，撒入味精，浇在鱼身上即成。

提示：炸鱼时油温要高一些，使鱼皮变紧，烧时不易碎烂。

火爆鲜鱿



原料：鲜鱿鱼250克，青笋100克，泡辣椒50克。

调料：姜片5克，蒜片10克，马耳朵葱20克，精盐、胡椒粉、料酒、味精、鲜汤、水淀粉各适量。

做法：1 鲜鱿鱼洗净，切松果花刀，入沸水锅中焯水后捞出；青笋削皮洗净，切小一字条；泡辣椒去蒂去籽，切成马耳朵形；另用精盐、胡椒粉、味精、鲜汤、水淀粉兑成味汁。

2 炒锅置旺火上，放入精炼油烧至七八成热，下人鲜鱿爆炒，待鱿鱼花形爆开后，滗去锅中多余的油，烹入料酒，下入泡辣椒、姜片、蒜片、马耳朵葱、青笋条等，快速翻炒，烹入兑好的味汁，颠翻均匀，起锅装盘即成。

提示：鱿鱼切好必须要汆一水，爆炒要一气呵成。

豆豉炒鲜鱿



原料：鲜鱿鱼500克，青辣椒块200克，红辣椒块100克。

调料：盐、糖、生抽、淀粉、味精、鸡精各适量，蒜片10克，葱段15克，豆豉15克。

做法：1 将鲜鱿鱼切开洗净，打上十字花刀，然后切成小块，用开水焯一下，再将青辣椒、红辣椒块用水烫至三成熟后捞起。

2 烧锅下油，将蒜片、葱段在锅中炒香，加入鲜鱿鱼、青辣椒块、红辣椒块，翻炒。

3 再把所有的调味料加入锅中翻炒均匀，用淀粉勾薄芡即可。

提示：刀工要精细，切不可太深。



酱炒双鱿

原料：水发鱿鱼、新鲜鱿鱼各1条，芹菜200克，红辣椒2个。

调料：沙茶酱2汤匙，鸡精少许，盐适量。

做法：1 将两种鱿鱼去内脏及薄膜，洗净，切交叉刀纹再切块，入滚水中汆烫后捞出，沥干；芹菜与红辣椒均洗净切段。

2 起油锅爆香芹菜、红辣椒及调味料，放入汆烫沥干后的鱿鱼拌炒至熟即可。

提示：鱿鱼在切花刀后可在水里先泡一会令花纹舒展，再进行制菜。



葱酥带鱼

原料：带鱼、水发香菇，泡辣椒。

调料：大葱、精盐、糖色、味精、料酒、醪糟汁、白糖、香油、生姜、鲜汤各适量。

做法：1 带鱼洗净，斩段，装入盆内加料酒、姜、葱、盐拌匀，码味半小时；香菇洗净，片成厚片；葱切段；泡辣椒去籽，切成段备用。

2 锅内烧油七成热，放入带鱼炸至色金黄、微干时捞出。

3 锅内留底油，放入泡辣椒、葱、香菇炒香，加鲜汤、带鱼、盐、糖色、料酒、味精、白糖、醪糟汁，用中火将汤汁收浓起锅即成。

提示：炸鱼要旺火高油温。加汤以刚淹过鱼为度。醪糟汁应在汤汁即将干时加入，才能突出醪糟的香甜味。



干煸泥鳅

原料：泥鳅400克，芹菜100克，青椒100克。

调料：盐、酱油、料酒、胡椒面、味精、姜丝、葱段、花椒面、香油各适量。

做法：1 选活泥鳅，长度以10厘米为宜，剪去头，剖腹去内脏，洗净后加少量盐、料酒码味。

2 芹菜洗净，切成段；青椒去籽，对剖切开。

3 炒锅中下植物油烧至七成热时，将泥鳅倒入炸至金黄色时捞出。沥去锅中油，将青椒倒入锅中煸熟即放入泥鳅，烹料酒煸炒，下姜丝、盐、酱油，稍炒再放胡椒面、味精、芹菜、葱段，淋入香油，起锅装盘，撒入花椒面即可上桌。

提示：泥鳅长期与污泥为伍，其内脏及身体表面极脏，因此做此菜之前必须将泥鳅置入清水中，让它反复吐出污物，才能进行剖杀制菜。

酸椒鳜鱼



原料：鳜鱼1条（约重600克）。

调料：鲜汤800克，香油、精盐、味精、胡椒粉、醋、料酒各适量，香菜、葱白丝、葱段、姜片各10克。

做法：❶ 将鳜鱼收拾干净，正面剞成双十字花刀，背面剞一字刀。

❷ 将炒锅置火上，放入植物油烧至八成热，下入鳜鱼煎至两面发挺，倒出沥油。锅再上火，放入熟油，下入葱段、姜片炝锅，同时下入胡椒粉炒香，冲入鲜汤，加入料酒、精盐、味精及煎好的鳜鱼，大火煮至汤白，再用中火煮炖10分钟。鱼熟时，去掉葱姜，把鱼捞入大汤碗内，浇入原汤，加入醋、葱白丝、香菜段及香油即成。

提示：炖鱼时用中火，保持汤沸腾才能使汤浓白。

酸辣鱼



原料：鲜鱼肉400克，泡辣椒100克。

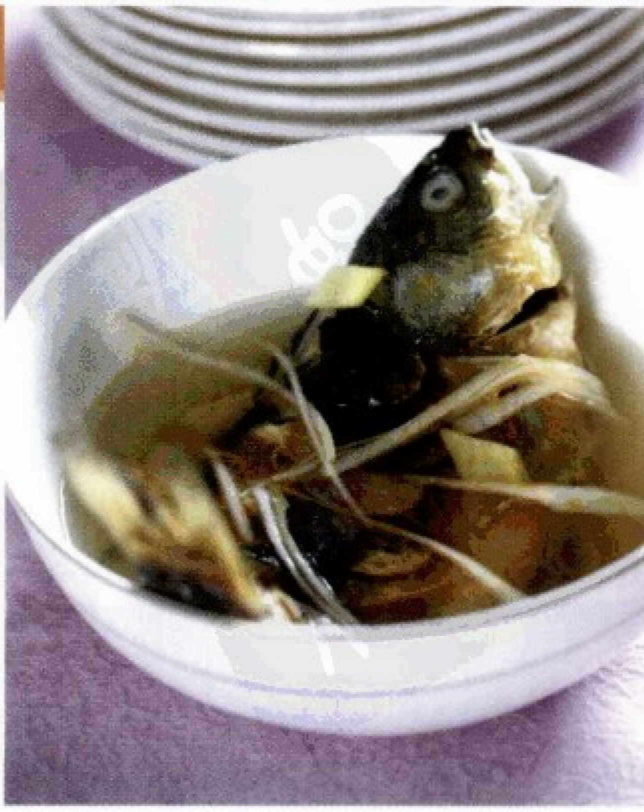
调料：醋3汤匙，精盐、酱油、姜末、葱花、醪糟汁、胡椒粉各适量，淀粉5茶匙。

做法：❶ 将鱼进行初加工后，切成条，加入精盐、酱油、淀粉码匀入味；泡辣椒去蒂及籽剁细，再将姜末、胡椒、醋、泡辣椒、醪糟汁调匀待用。

❷ 锅放火上，下油烧至六成热时，把鱼下锅中烧七成熟，滗去余油，加入调料浇入味，再加入水淀粉勾二流芡，入盘中，撒上葱花即可。

提示：鱼要炸至外皮，金黄酥脆，并且炒时要快速翻炒，以防回软。

黄酒煮鲤鱼



原料：鲜鲤鱼1条（重约500克），黄酒2汤匙。

调料：姜块、葱段、精盐各适量。

做法：❶ 把鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗干净，入沸水中汆去血污。

❷ 将鱼放入锅内，加入黄酒、适量清水、姜块、葱段、精盐，文火煮熟即可。

提示：用中火炖鱼，使汤汁变浓。



虾仁炒蛋

原料：鸡蛋2个，鲜虾仁50克。

调料：黄酒、葱花、味精、精盐、香油各适量。

做法：❶ 把虾仁洗干净，沥干水分；鸡蛋打碎放碗内，加精盐、黄酒、味精、葱花，搅散，再把虾仁放在鸡蛋碗内，搅匀。

❷ 锅内放入大油，烧热，倒入鸡蛋虾仁液，慢慢翻炒，边炒边加熟大油，炒至蛋液凝结时，再加熟大油，炒至松散，淋入香油，出锅即可。

提示：上浆时要把虾仁的水分挤干净。



鱼香虾仁

原料：冷冻虾仁400克，泡辣椒50克。

调料：精盐、酱油、白糖、醋、料酒、味精各适量，鲜汤、姜末、水淀粉各2茶匙，蒜末、葱花各20克，蛋清淀粉各3汤匙。

做法：❶ 虾仁加精盐、蛋清淀粉拌匀码味上浆；泡辣椒切去蒂、去掉部分辣椒籽，剁成细末。

❷ 精盐、白糖、酱油、醋、鲜汤、水淀粉、料酒、味精兑成调味芡汁。

❸ 锅置旺火，下油烧至四成热，将虾仁放入，轻轻拨散，成熟后捞出，滤油。

❹ 留少量油，放入泡辣椒末炒香上色；加入姜末、蒜末、一半葱花炒香；下虾仁炒匀，烹入调味芡汁炒匀，收汁后加入剩下的葱花推匀即成。

提示：冰冻虾仁含水量重，需要脱去过多水分，若用鲜虾仁制作，效果最佳。



黑胡椒炒草虾

原料：草虾10只，蒜8瓣。

调料：料酒1汤匙，盐1茶匙，黑胡椒1茶匙。

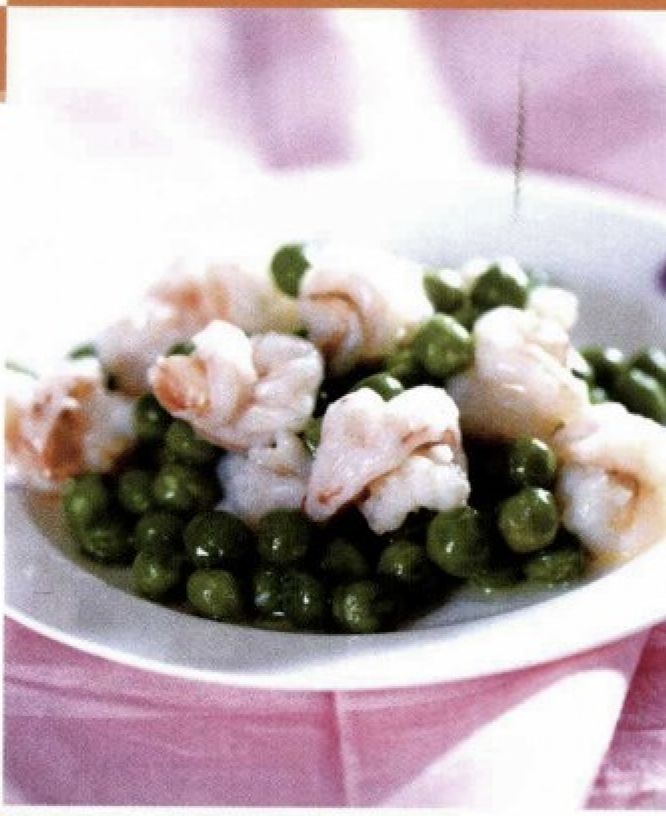
做法：❶ 草虾剪须足，挑净泥肠，洗净后拭干水分，放入热油中快速炸过即捞出。

❷ 蒜去皮，洗净切片，用2大匙油爆香。

❸ 再放入草虾炒好，然后加入调料快炒至虾入味，最后盛入小沙锅或耐热保温的小铁锅内即可。

提示：一定要用热油炸虾。

水晶虾仁



原料：鲜虾仁300克，嫩豌豆100克。

调料：精盐、味精、胡椒粉、蛋清淀粉、鲜汤、水淀粉各适量。

做法：1 鲜虾仁剔除杂质，放在清水中浸洗干净，捞出后沥干水分。若虾仁太大，可适度切小，加精盐拌匀，再加入蛋清淀粉拌匀。嫩豌豆放入开水锅中汆水，煮至刚刚断生捞入清水中浸冷，剥去外皮，只取豆瓣。

2 锅置中火上，加入食用油烧至四成热，放入已码味上浆的虾仁，轻轻滑散，刚刚熟时滗去过多油脂，放入嫩豌豆炒匀，随后烹入由精盐、胡椒粉、味精、鲜汤、水淀粉兑成的调味汁，收汁后即成。

提示：烹饪时间不宜过长，以原料刚刚成熟即可，突出原料本身的清鲜风味。

椒盐基围虾



原料：基围虾400克。

调料：干细淀粉8茶匙，青辣椒末2汤匙，姜末、蒜末、葱花、辣椒面、花椒面、精盐、白糖、味精、料酒、香油各适量。

做法：1 剪去虾足虾须和大半个头部，洗净加精盐和少许料酒拌匀。

2 锅置旺火烧油至七成热，将虾用毛巾吸干水分，加干细淀粉拌匀，大火加热，炸至虾外表松酥成熟，起锅控油。

3 留油少许，加入青辣椒末、姜末、蒜末、葱花炒香；再加入辣椒面、花椒面炒香上色；放入基围虾炒香，加精盐、白糖、味精调味，烹入料酒炒匀，最后加香油起锅。

提示：用大火加热加入调味品迅速炒匀即可起锅。

宫保龙虾



原料：龙虾750克。

调料：葱颗、花生仁、蒜片、姜、蛋清、淀粉、盐、味精、干海椒、花椒、糖、醋等各适量。

做法：1 将龙虾宰杀，去壳取肉，切成小块，用蛋清淀粉上浆码味。

2 码好味的龙虾肉，用温油滑熟，起锅。

3 净锅置火上，放油烧热，加干海椒节、花椒炒香，下葱颗、姜、蒜片，放入滑熟的龙虾肉，将糖、醋、盐、味精、水兑成汁，淋在锅内的龙虾肉上，收汁后，放入油酥花生仁，起锅装盘即成。

提示：龙虾滑油要掌握好油温；干海椒、花椒不可炒焦。



盐水鲜虾

原料：淡水虾500克。

调料：川盐、姜片、葱段、料酒、花椒、胡椒、味精各适量。

做法：1 剪去鲜虾头钳、须脚，用清水淘洗干净，捞出沥水待用。

2 净锅置火上，注入沸水，下入精盐、姜片、葱段、花椒、胡椒面、料酒，熬约5分钟，即放入鲜虾，不时稍稍推动，待白泡沫浮起，用瓢撇尽，并将已熟的鲜虾捞出盛容器中。端锅离火，让汁水澄清便慢慢倒入盛虾的容器中，弃去剩下的沉渣，味精加入汁水中搅匀待冷。食用时，取虾装盘，淋上适量原汁即可。

提示：选用的虾大小一致，以5～7克为佳，以便在烹调时好掌握火候。加工时，虾的头钳应一一剪去以便食用时安全放心。



辣炒鲜虾

原料：鲜活基围虾300克，干辣椒80克，刀口辣椒15克。

调料：花椒3克，姜末5克，精盐、料酒、味精、鸡精、红油、香油、花生米、熟芝麻各适量。

做法：1 基围虾放入清水中静养2小时捞出，加少许精盐及料酒腌渍约5分钟；干辣椒切节；花生米炒酥后铡碎。

2 炒锅上火，入精炼油烧至七成热，投入基围虾炸至虾壳呈红色时，捞出。

3 锅留底油，下入干辣椒节、花椒、姜末等炒香出色，再下入基围虾翻炒，烹入料酒，调入精盐、味精和鸡精，撒入刀口辣椒，淋入红油、香油，起锅装盘，最后撒上花生碎米及熟芝麻即成。

提示：炸基围虾时，火力不要太大，以免炸糊。



红梅桂花虾

原料：明虾750克，鸡蛋。

调料：可可粉、澄粉、糯米粉、精盐、胡椒粉、白糖、味精、食红、料酒、姜葱汁、淀粉各适量。

做法：1 明虾去壳留尾，在虾背上片一刀，抽去虾线，切小粒，用精盐、胡椒粉、料酒、姜葱汁、淀粉、鸡蛋清码味上浆。

2 澄粉加糯米粉用沸水烫熟，加入食红、白糖、猪油揉成红色面团，分别做成梅花形的盏，入油锅中炸熟成形。另将小部分面团加可可粉揉匀成咖啡色面团，做成树枝状，摆入盘内。

3 将虾粒入温油锅滑熟，加入鸡蛋黄炒散即成桂花虾馅，盛入梅花盏内，点缀两只面塑喜鹊即成。

提示：选用活虾要鲜，澄粉调色不宜太深，炸梅花盏的火候、油温应掌握好。

香辣虾



原料：活虾（600克左右），土豆、冬笋、西芹。

调料：大葱、蟹酱、蟹油、味精、鸡精、白糖、干辣椒各适量。

做法：1 活虾要清洗干净，然后在每一只虾的背上开一刀。

2 支炒锅，下适量蟹油，然后加入少许干辣椒段儿，翻炒两下，把虾和土豆块、冬笋块、西芹条、大葱段一起放入锅内，来回翻炒。

3 待炒上几番以后，配料差不多熟了，下蟹酱，然后下少许味精、鸡精、白糖，继续翻炒。

4 炒至虾身卷曲，颜色变成橙红色，即虾已断生，即可出锅。

提示：可以用甜面酱与海鲜酱的混合酱来代替，试着做一道香辣虾

蒜香蒸虾



原料：草虾500克，大蒜4瓣，白芍、熟地黄各6克。

调料：鱼露1汤匙，米酒、冰糖、酱油各适量。

做法：1 把药材以1碗水煮成1/3碗水，沥去药渣，备用；大蒜切成蒜茸并用植物油小火炒至微黄。

2 把虾从背部切口全部剥开，但是不能切断，去肠泥，排置盘中。

3 将虾淋上米酒，放入蒸锅内，蒸4分钟左右。

4 以酱油、鱼露加入药汁、冰糖及水（约20毫升）煮沸，做成药汁鱼露，与蒜茸一起淋在虾上即可。

提示：蒸虾时注意封口，保持原汁原味。

香辣炒蟹



原料：肉蟹800克，青椒50克，红椒50克，干红辣椒50克。

调料：花椒10克，姜片、蒜片、料酒、精盐、味精、香油各适量，干细淀粉3汤匙。

做法：1 肉蟹宰杀洗干净，加少许精盐、料酒拌匀码味；青椒、红椒去辣椒籽切成块；干红辣椒切节。

2 锅置旺火烧油至六成热，将螃蟹除去水分，加干细淀粉拌匀，炸制到外表淀粉变酥，蟹肉刚熟即可起锅，沥干油分。将青椒、红椒一块下油锅，微炸一下捞出。

3 锅内留油，放入干辣椒、花椒炒香至棕红色，下姜片蒜片炒匀，加入过油后的蟹肉炒匀，同时加精盐味精炒匀，分次烹入料酒，最后加青、红椒块，香油，炒匀起锅。

提示：蟹肉在油炸之前才铺干细淀粉，这样不易脏油。



芹香炒辣蟹

原料：肉蟹600克。

调料：香菜少许，料酒1汤匙，芹菜3根，葱1根，姜数片，蒜（炸至金黄）10瓣，干辣椒5个（切断），高汤适量，酱油2汤匙，盐1茶匙，鸡精、白糖、醋各1茶匙，花椒粒1汤匙，干淀粉少许。

做法：1 蟹处理干净切块，蟹钳略拍，过油前上适量干淀粉。

2 将蟹放入滚油中过油至八成熟。

3 热油2大匙爆香葱、姜、蒜、干辣椒和花椒粒，将蟹回锅，淋料酒，炒透。

4 下高汤、酱油、盐、鸡精、白糖、醋煮沸，连锅上桌，撒上少许香菜即可食用。

提示：将肉蟹砍块，蟹钳需敲破，利于入味；勾芡不要太浓，宜清薄。



鲜笋肉蟹盅

原料：肉蟹750克，鲜竹笋尖300克。

调料：特级清汤、盐、葱花各适量。

做法：1 将肉蟹宰杀，并清洗干净，宰成小块，入锅氽水。

2 鲜竹笋尖切成薄片，并氽水。

3 将肉蟹、笋尖装入鲜竹笋盅内，灌入特级清汤上笼蒸2小时即成。

提示：蟹一定要选用鲜活的。竹笋、蟹氽水时间不宜太久。



川式霸王蟹

原料：肉蟹2只，干辣椒25克。

调料：花椒5克，豆瓣酱2汤匙，大料、桂皮各3克，姜蒜片、芹菜、蒜苗、味精、料酒、香油、淀粉、熟芝麻各适量。

做法：1 肉蟹宰杀，洗净切成块，加盐、料酒码味，蘸上淀粉；干辣椒切段，芹菜、蒜苗切成段。

2 锅置旺火上，烧油至五成热时，下蟹炸熟捞出。锅内留油少许，下豆瓣酱、干辣椒、花椒、大料、桂皮炒香，至辣椒呈棕红色时下姜蒜片、芹菜段、蒜苗段炒至断生，烹入味精、香油，下芝麻，用手勺推转均匀，起锅装盘即成。

提示：炸蟹时要控制好火候，以免炸糊。

炒鲜干贝



原料：鲜干贝肉250克，笋片25克，水发香菇15克。

调料：鲜汤75克，味精、葱、精盐各、姜、水淀粉、料酒、香油各适量。

做法：1 将干贝肉切成2片；香菇去蒂洗净，切成小片；葱切成小段；姜切成细末。

2 坐锅注水，烧开，把鲜干贝肉片、笋片、香菇片放入焯一下，捞出沥干水分。

3 炒锅烧热，下油，烧至七成热时，先下葱、姜煸炒，再下干贝肉片、笋片、香菇片翻炒几下，加酒、盐、味精、鲜汤烧沸后，即用水淀粉勾芡，淋上香油出锅即成。

提示：干贝肉翻炒时间不宜过长，煮熟即可。

椒盐大虾



原料：整尾大虾12个(约750克)。

调料：葱姜片10克，料酒2茶匙，干淀粉3汤匙，盐、味精、花椒盐各适量。

做法：1 将对虾的腿、须剪除，从脊背处劈一刀，挑去沙线，剔出虾头部的沙包，放入大盘中，加入盐、料酒、味精、葱姜片腌制入味。

2 将腌制入味的大虾蘸匀干淀粉备用。

3 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入大虾，炸至金黄色时捞出，待油温升至八成热时再复炸一次，捞出摆放在盘中，上桌时撒上花椒盐即可。

提示：虾应复炸，初炸油温七成热，复炸时油温略高，时间要短。

酱爆蟹



原料：海蟹6个（约1000克）。

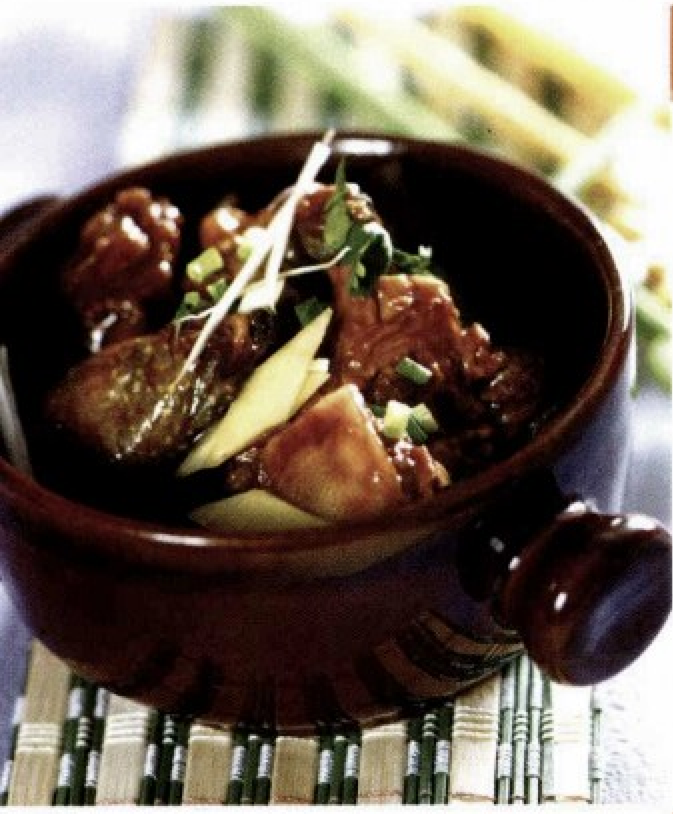
调料：蒜末10克，料酒2茶匙，酱油1汤匙，甜面酱、干面粉5茶匙，水淀粉1汤匙，味精、香油、白糖各适量。

做法：1 将蟹壳取下，洗净污物后把蟹身剁为四瓣，撒少许干面粉拌匀。

2 取一小碗，加入味精、料酒、酱油、白糖、水淀粉兑成味汁。

3 炒锅置旺火上，加入植物油，烧至七成热时放入蟹壳和蟹身略炸捞出，将蟹壳整齐地摆入盘周围。炒锅内留少许油，烧热后用蒜末炝锅，放入甜面酱炒散，然后倒入兑好的味汁和蟹身翻炒，使汁裹匀蟹身，淋入香油翻匀，盛入摆放好蟹壳的盘中即可。

提示：炒酱时一定要炒熟，才能酱香四溢。



红烧甲鱼

原料：甲鱼900克，肉250克，鸡翅80克。

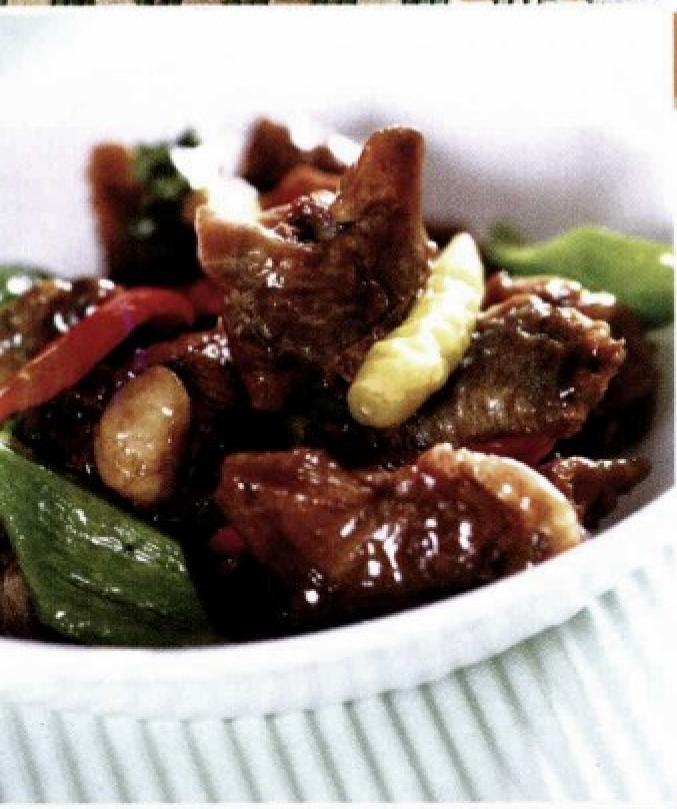
调料：老姜20克，葱白20克，高汤650克，独蒜100克，味精、胡椒面、盐各适量，鸡汤1000克，鸡油、深色酱油各1汤匙，料酒、酱油各2汤匙。

做法：1 鸡翅去尖剁成两段，与肉块一起入沸水氽五分钟，除沫后捞出。

2 锅置旺火上放油，把姜、葱白、肉煸炒五分钟，加深色酱油、料酒、鸡汤烧沸，倒入沙锅煨老汤；大蒜上笼蒸烂。

3 甲鱼宰杀洗净剁成长条块，入沸水煮五分钟后用清水漂15分钟。放入老汤锅煨至甲鱼肉烂后倒入铁锅，将肉捞出，鸡翅放在盘中心。

4 锅置旺火上，将烂蒜放入铁锅，用汤勺轻翻至味汁浓缩，加入胡椒面、味精、鸡油和匀淋在盘中鸡翅上，将甲鱼夹在面上即成。



酱爆甲鱼

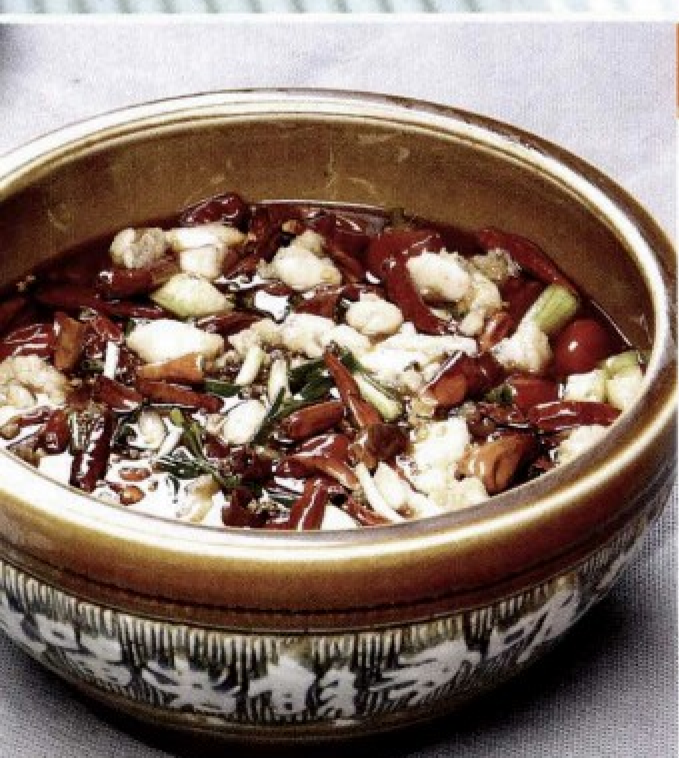
原料：甲鱼800克，青、红辣椒。

调料：甜酱、姜蒜片、马耳朵葱、盐、味精、鲜汤、水淀粉各适量。

做法：1 甲鱼宰杀，切成丁，用盐、料酒码味；青、红辣椒切成马耳朵形。

2 锅入猪油烧至五成热时，下甲鱼，爆透，放入甜酱炒上色，加青红椒、姜蒜片、马耳朵葱炒断生，烹入用盐、味精、鲜汤、水淀粉调成的味汁，收汁，起锅装盘即成。

提示：爆甲鱼时油温不宜太高，甜酱用量要适量。



双椒爆牛蛙

原料：牛蛙、野山椒、泡红椒、鲜红椒。

调料：葱、姜、精盐、味精、料酒各适量。

做法：1 先将牛蛙宰杀洗净，切成小块，用精盐、葱花、姜末、料酒码味约10分钟；野山椒去蒂，泡红椒去籽，鲜红椒去籽切成小块。

2 锅中放油适量，烧至八成热，下牛蛙块，快速爆炒出香时，放入野山椒和泡红椒，炒至椒香出味，加入鲜红椒，再炒至亮油收汁时即可。

提示：牛蛙务必洗净，以免影响色泽。爆炒时应快速，以便双椒口感辛香。



麻辣牛蛙

原料：净牛蛙500克，辣椒1个。

调料：葱段适量，姜片10克，料酒1汤匙，香油1茶匙，葱1根，白糖、香菜、精盐、味精各适量。

做法：1 将牛蛙洗净后切成块状，辣椒洗净切成小段，香菜切断备用。

2 将炒锅置旺火加热，倒入植物油烧至八成热时，放入辣椒、葱段、姜片，爆出香味，随即倒入牛蛙煸炒，烹入料酒，翻炒数下，加入少量汤水，撒上精盐、糖、味精，待牛蛙肉块炒至八成熟，倒入香菜段，翻炒几下，将汤汁稠浓装盆，淋上香油即可。

提示：炒制时应控制好火候。



泡椒墨鱼仔

原料：墨鱼仔400克，圆形辣椒100克，芹菜3根，野山椒适量。

调料：盐1小匙，鸡精少许，白糖1/2茶匙，花椒油、香油各2小匙。

做法：1 将芹菜洗净切段备用，墨鱼仔洗净稍微汆烫后捞起。

2 将油倒入锅内，油热后放入泡椒、野山椒翻炒。

3 炒出泡椒味再放入墨鱼仔、芹菜一起炒，最后加盐、鸡精、白糖、花椒油炒匀。

4 淋入香油起锅装盘即可。

提示：冰冻的墨鱼仔解冻后在清水中浸泡半日，再用海盐揉搓，将内壁的附着物全部去掉，清水洗净后才可以用来烹制菜肴。



海带炒肉末

原料：肉末50克，水发海带50克。

调料：料酒、精盐、味精、酱油、葱末、蒜末、水淀粉、汤各适量。

做法：1 将海带洗净，下沸水锅中焯一下，捞出沥干水分，切成碎末。

2 炒锅上火，放油烧热，下肉末煸炒至变色，加入海带末、酱油、料酒、葱末、蒜末、精盐，添汤少许继续炒，煸炒至熟入味，用水淀粉勾芡，加入味精，即可出锅食用。

提示：选购海带时以紫中微黄、近似透明为优。



海参鲜

原料：水发海参、鲜鱿鱼各100克，水发冬菇适量。

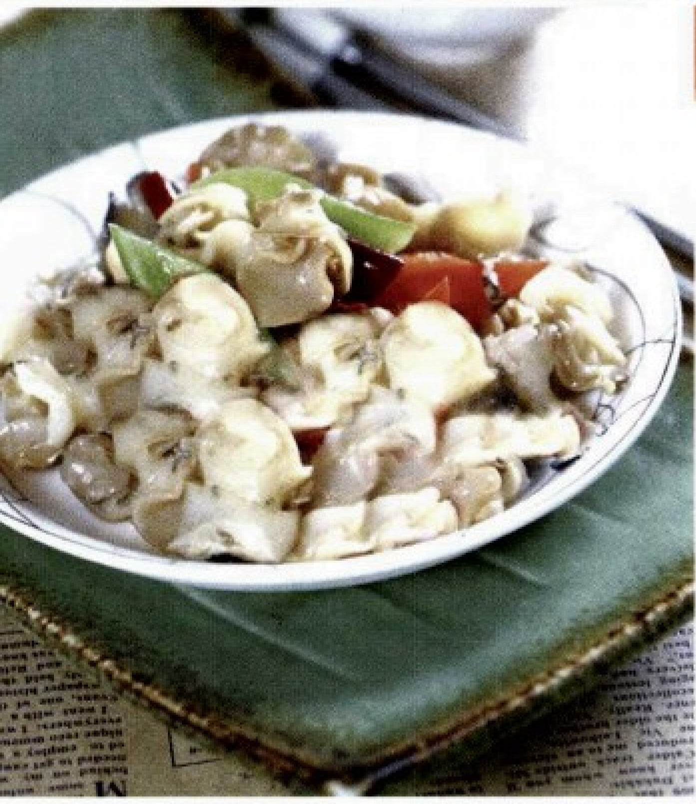
调料：蚝油2茶匙，葱条、酱油、姜片、料酒、精盐、湿淀粉、香油、清汤各适量。

做法：1 将海参切成长条，焯水；将鱿鱼表皮撕去，去鱼骨、内脏，取中间肉切成小块，一面切上十字花刀；冬菇洗净，切成片。

2 锅上火，倒入植物油，烧热，放葱条、姜片，炒出香味，加料酒、清汤、精盐、海参煨透，起锅拣去葱、姜。

3 锅放底油少许，烧热，烹入料酒，下海参，加清汤、酱油、蚝油，小火煨一会儿，放鱿鱼、冬菇，稍炒一会儿，用湿淀粉勾芡，淋入香油，即可起锅。

提示：鱿鱼切花刀后可在清水中浸泡，使花纹更舒展。



米酒煮螺肉

原料：螺肉150克，米酒3茶匙。

调料：姜汁、精盐各适量。

做法：1 将螺肉洗净，切成片，入沸水中汆一下捞出，放冷水中过凉。

2 锅中加入花生油烧热，下入螺肉煸炒，加入米酒、姜汁、适量清水，熟后放入精盐调味即可。

提示：螺肉下锅时注意避免热锅冷油。



辣酒煮螺肉

原料：田螺肉500克，青、红椒各150克，五加皮酒1瓶，辣椒油1瓶。

调料：盐2汤匙，味精1茶匙，糖2茶匙。

做法：1 青、红椒去籽切片备用。

2 田螺肉洗净，用开水焯一下，捞出沥干水分。

3 锅中入油，爆香青、红椒，下五加皮酒，辣椒油加水适量煮开，放入田螺肉，调入调味料再煮开，即可食用。

提示：田螺肉要淘洗干净，以免有泥。

[General Information]
书名=一看就会的家常下饭菜300例：家庭实用版
作者=郭丹主编
页码=104
ISBN=104
SS号=12165520
dxNumber=000006649805
出版时间=2009.02
出版社=该引擎未能查询到
定价：15.80
试读地址=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000006649805&d=01FE731CFDB0A09FC07D602ECA9BEFBA&fenlei=18191502010901&sw=%D2%BB%BF%B4%BE%CD%BB%E1
全文地址=http://img8.5read.com/image/ss2jpg.dll?did=b38&pid=130189A6B867CA125228CF21853AC692887A37CCB4C7BD71C729FAC7B84327ECB455AD8704FDBB069373C294A696809BF8DCD0B582AA8391296A1BCDAA7B05A9431F81A6762F85F3DB9B2E2480C63D2DC1365AB31F003A809D061A5C5BBE4A65190E9648217CA05A917498CDF789EFABF79C&jid=/